

Gestärkt im neuen Jahr

Januar 2021

Nach hoffentlich erholsamen Tagen um den Jahreswechsel stellt uns das neue Jahr erneut vor zahlreiche Herausforderungen. Dies erleben viele Menschen als kräftezehrend, egal in welcher Rolle - **als Eltern, als Lehrkräfte, als Schulleiterinnen oder Schulleiter, als Verwaltungsangestellte oder sonst an der Schule Mitwirkende** – sie ihren Teil zur **Bewältigung der Pandemie** beitragen.

Wir Schulpsychologinnen und Schulpsychologen möchten Sie dabei unterstützen und haben Ihnen hier **Tipps und Anregungen** zusammengestellt, wie Sie Ihre psychische Gesundheit fördern können: **Ihre Resilienz - die psychische Widerstandsfähigkeit zur Stressbewältigung – zu verbessern heißt das „Immunsystem der Seele“ stärken.**

Akzeptanz - Nehmen Sie die Dinge an, wie sie sind!

- Äußere Gegebenheiten akzeptieren
- Bewusster Nachrichtenkonsum durch seriöse Quellen
- Eigene Gefühle, Gedanken und Grenzen annehmen
- Professionelle Gelassenheit bei der Arbeit oder im „Lernen zuhause“

„Ich gebe mein Bestes, erkenne aber an, dass ich nicht alle Aufgaben erfüllen kann.“

Optimismus und Lösungsorientierung - Bewahren Sie Zuversicht, blicken Sie auf das Positive und konzentrieren Sie sich auf Lösungen!

- Eigene Ressourcen und Kraftquellen suchen: Was hilft mir in dieser Situation? Was gibt mir neuen Antrieb?
- Positive Gedanken verstärken
- Dinge, die jetzt vermisst werden notieren und festlegen, wann sie umgesetzt werden
- „Stimmungsaufheller“ für zwischendurch: Laut den Lieblingssong hören und tanzen, schön anziehen, Lieblingsduft aufsprühen, eine Wärmflasche und eine schöne Tasse Tee, einem lieben Menschen eine nette Nachricht schreiben, Blumen kaufen, ein Spaziergang an der frischen Luft, etwas Leckeres essen, Badewanne ...

„Ich überlege mir am Ende jeden Tages 3 Dinge, für die ich dankbar bin ...“

Selbstfürsorge - Sorgen Sie gut für sich selbst und Ihre Familie!

- Feste Tagesabläufe mit Routinen und Ritualen
- Auf Ausgewogenheit von Arbeit und Entspannung achten
- „Wohlfühl – Arbeitsplatz“ einrichten
- Ausreichend schlafen, sowie gesund essen und trinken: www.psychologische-coronahilfe.de/beitrag/gesunder-lebenstil/
- Aktiv bleiben und täglich Bewegung an der frischen Luft, Atem- und Dehnübungen, Sportangebote online, Yoga...
 - o Für Kinder z.B. Alba Berlin Sportstunde Kita und Grundschule
 - o Für Erwachsene z.B. www.vitanet.de/videos-selbsttests/entspannungsuebungen, www.sueddeutsche.de/sport/sport-uebungen-coronavirus-workout-zu-hause-training-1.4852843, viele online Angebote der Techniker Krankenkasse
- Entspannung z.B. geführte Meditationen, progressive Muskelentspannung: www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/body-scan-download-2007110
- Achtsamkeit: kostenlose Übungen über AOK Lebe Balance App, www.psychologische-coronahilfe.de/beitrag/aeltere-menschen-uebungen-zu-akzeptanz-und-achtsamkeit/, www.psychologische-coronahilfe.de/beitrag/achtsamkeit-in-der-familie/
- Positive Ablenkung: Online Kulturangebote: www.nzz.ch/feuilleton/streaming-angebote-opern-und-konzerte-im-netz-ld.1547661

Netzwerkorientierung - Pflegen Sie die Kontakte, die Ihnen guttun!

- In sozialem Kontakt bleiben, z.B. über Videoanrufe, Skype, Telefon, Mail, Briefe, ...
- Hilfe anbieten
- Zusammenarbeiten

„Ich verabrede mich per Video mit Kolleginnen / Kollegen und Freundinnen / Freunden.“

Humor – Behalten Sie Humor und zeigen Sie ihn!

- Lachen hilft 😊
- Fehlerfreundlichkeit

„Ich probiere jetzt einfach mal was aus – und wenn es nicht klappt, dann lache ich (und wir gemeinsam) darüber! Und anschließend probiere ich etwas Anderes!“

Sollten Sie darüber hinaus Anliegen oder Fragen haben, wenden Sie sich gerne an uns oder die /den für Ihre Schule zuständige Schulpsychologin /en!