

## Glückstipps in Zeiten von Corona

Was du allein für dich machen kannst:

- **Glücksjournal**: Notiere täglich drei Gründe für Dankbarkeit (Dankbarkeit ist der erste Schritt zum Glück).
- Erlaub dir, **Angst** zu haben vor dem Virus und der Zukunft. Und sei dir sicher: Du bist grösser als die Angst. Schreib es auf, das erleichtert. Und dann mach das Beste aus dieser Situation, die du nicht ändern kannst. Was könnte das heissen?
- Finde fast jeden Tag einen Flecken **blauen Himmel**.
- **Tanz** vor dem Spiegel und gefall dir selber dabei.
- **Erzähl** jemandem, worüber du glücklich bist.
- **Ruf jemanden an**, der einsam sein könnte.
- **Bedank** dich bei deinen Mitmenschen per Telefon oder Brief.
- **Meditiere** oder **bete**.
- **Lies** ein Buch, das dich zum Lächeln bringt – vielleicht aus deiner Kindheit? (die meisten Buchhandlungen liefern nach Hause und sind dankbar für Bestellungen)
- Beweg dich, auch beim **Spaziergang** allein kommt das Gehirn in Bewegung.
- **Sing** allein ganz **laut** zu deinem Lieblingssong, aber wirklich laut!
- Schreib **Tagebuch** und lade dabei deine Sorgen ab, aber lies lieber das Dankbarkeitsjournal, um dich aufzuheitern.
- **Koch** dir etwas Feines.
- Schalte einen Tag lang dein **Smartphone** ab.
- Halte während 15-30 Sekunden ein **Bleistift zwischen den Zähnen**, er darf die Lippen nicht berühren!
- Löse **Rätsel**, die etwas schwierig sind.
- Geh auf **Glücks-Phantasiereisen** und träume.
- Begleiche alte **Schulden**.
- Hole **schöne Erinnerungen** hervor und schreib sie auf. Oder stell ein Fotoalbum zusammen.
- Schreib deine **Biografie**.
- Tu etwas **Anstrengendes** und anschliessend entspann dich wieder. (Fenster putzen?)
- Mach jemandem eine **Freude**.
- Hör schöne **Musik** oder stell eine ganze Musiksammlung zusammen, die dir gut tut.
- Vergib deinen **Eltern**.

- Gib dem Tag Struktur und wechsele am Morgen den **Pyjama** gegen Tageskleider aus.
- Lerne einen richtig guten **Witz** und erzähl ihn weiter.
- Sprich mit jemandem, dem du deine **Sorgen** anvertrauen kannst.
- Finde heraus, was du jetzt gerade am besten **brauchen** könntest: Nähe und Zärtlichkeit von deinem Partner oder deiner Partnerin? Oder Raum für dich als Rückzug?
- Sag **stopp**, wenn dir jemand zu nahe kommt
- Hol dir **Unterstützung**, wenn es nicht gelingen sollte. Du bist es wert!

#### Für Familien:

- **Esst gemeinsam** mindestens einmal täglich und tauscht bei lockerer Atmosphäre aus, wie es euch so geht.
- Haltet **Gemeinschaftsräume** sauber und ordentlich.
- Macht abends zusammen ein **Spiel**.
- Gebt den Tagen **Struktur**.
- **Pausen** nicht vergessen!
- Auch Zeit für Zerstreuung und **Rückzug** ist wichtig!
- Zieht euch am Morgen an und bleibt nicht den ganzen Tag im **Pyjama**.
- Findet heraus, was diese spezielle Zeit auch für **Chancen** bereithält
- siehe auch Jack Stuster <https://desktop.12app.ch/articles/24568735>)
- ...

Ich wünsche euch gutes Gelingen dabei!

