Corona-Krise

Was tun wenn der Lagerkoller kommt?

Jeder von uns erlebt die Situation in der Corona-Krise gerade unterschiedlich, aber eines vereint viele von uns: der langsam aber sicher einsetzende Lagerkoller.

Viele von uns haben das Gefühl, eingesperrt zu sein und nicht das tun zu können, was wir gerne tun würden.

Je nach individueller Situation kann das die Stimmung auch dauerhaft trüben und sollte nicht unterschätzt werden.

© stg – Die MitarbeiterBerater GmbH, 2020

Tipp Nr. 1
Lagerkoller ernst nehmen

Angesichts der sich ständig überschlagenden Meldungen von steigenden Zahlen an Infizierten, neuen Krisenherden und Toten wirkt „das bisschen“ Lagerkoller nicht so schlimm. Diese Sicht der Dinge kann hilfreich sein, um sich zu vergegenwärtigen, wie gut es vielen von uns – trotz Krise – gerade geht.

Und doch sollte man den eigenen Lagerkoller ernst nehmen, da Isolation und Einsamkeit auf Dauer große psychische Belastungen sind, die auch krank machen können.

Nehmen Sie das „Gefühl des eingesperrt seins“ also unbedingt ernst und machen Sie sich einen Plan, wie Sie damit sinnvoll umgehen können. Ein paar praktische Ideen dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.

© stg – Die MitarbeiterBerater GmbH, 2020

Tipp Nr. 2
Mindset

Zunächst hilft es vielleicht, sich klar zu machen, was an der gegenwärtigen Situation tatsächlich „nervt“ oder einschränkt. Was genau ist anders als zuvor und warum ist das ein Problem? Manch einer hat im Moment vielleicht das Gefühl, eingesperrt zu sein, obwohl sich de facto vielleicht gar nicht so viel verändert hat. Aber allein die Tatsache, bestimmte Dinge nicht zu dürfen oder tun zu können, vermiest uns schon die Stimmung.

In einem zweiten Schritt kann es dann helfen, Dinge zu finden, die sich vielleicht auch zum Positiven verändert haben. Vielleicht hat Sie vorher der morgendliche Stau auf dem Weg ins Büro genervt, oder Sie mussten jeden Morgen ein Business-Outfit anziehen, obwohl das nicht die Kleidung ihrer Wahl ist?

Jede Situation – und auch jede Krise – hat immer zwei Seiten und es hilft schon ungemein, sich die positiven Aspekte dieser Situation vor Augen zu führen.

© stg – Die MitarbeiterBerater GmbH, 2020

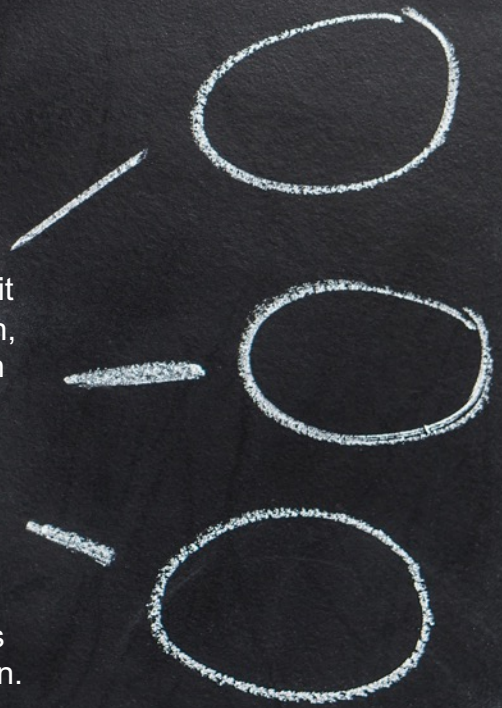
Tipp Nr. 3
Fester Tagesablauf und klare Strukturen

Ein fester Tagesablauf ist in diesen Zeiten Gold wert. Dabei geht es nicht um einen perfekt durchgetakteten Tagesablauf oder um optimales Zeitmanagement, sondern um ein bisschen Halt und Struktur. Egal ob Sie allein leben, mit dem Partner zusammenwohnen oder vielleicht gerade den Alltag mit Kindern meistern müssen – feste Zeiten für das Aufstehen, feste Essenszeiten und auch fest eingeplante Zeiten zum Entspannen sind für alle wichtig.

Wenn Sie sich gerade von Ihren alltäglichen Aufgaben überfordert fühlen, hilft ein strukturierter Tagesablauf enorm zu priorisieren, was wann getan werden muss und wer das übernehmen kann. Wenn Sie stattdessen gerade mehr Zeit haben, als Ihnen vielleicht lieb ist, hilft ein fester Tagesablauf auch hier eine gewisse Regelmäßigkeit reinzubringen.

© stg – Die MitarbeiterBerater GmbH, 2020

Tipp Nr. 4
Zeit sinnvoll nutzen



Wir können natürlich darüber verzweifeln, dass wir gerade jetzt, wo das Wetter schöner wird, all die Dinge nicht tun können, die wir vielleicht gerne tun würden. Oder wir nutzen die Zeit sinnvoll für das, für was sonst keine Zeit bleibt. Bücher lesen, Nähen, Stricken, Frühjahrsputz, Ausmisten, Renovieren, eine Online-Weiterbildung machen, Kochen, Backen, Sport treiben, ein Buch schreiben, einen Podcast hören, die Blumen umtopfen – diese und weitere Tipps dazu, wie man seine unfreiwillig gewonnene Zeit sinnvoll nutzen kann, gibt es bereits zu Hauf im Internet.

Auch hier geht es wieder nicht um Perfektionismus oder Selbstoptimierung, sondern um Selbstfürsorge. Produktiv zu sein, sich etwas vorzunehmen und das dann auch zu schaffen, gibt ein unheimlich gutes Gefühl und erlaubt uns gleichzeitig, dass wir uns nach getaner Arbeit auch auf dem Sofa entspannen.

© stg – Die MitarbeiterBerater GmbH, 2020

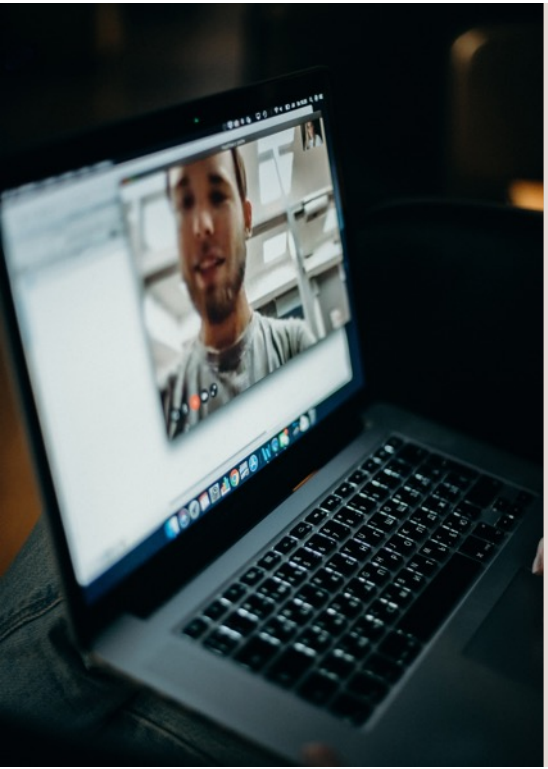
Tipp Nr. 5

Balance zwischen gemeinsamer Zeit und Alleinsein

Der Lagerkoller ist für all diejenigen, die sich Wohnung oder Haus mit anderen Menschen teilen, auch eine zwischenmenschliche Herausforderung. Dabei hilft es häufig sich klarzumachen, dass wir keine schlechten Menschen sind, wenn wir nicht jede Sekunde des Tages mit unserem Partner, unseren Kindern oder unserem WG-Mitbewohner verbringen wollen.

Es ist vollkommen natürlich und gesund, dass wir alle auch mal Zeit für uns brauchen und es ist wichtig, uns diese auch zu nehmen. Wie viel und wie häufig jemand Zeit für sich braucht, ist sehr individuell, deshalb hilft es hier, klare Absprachen zu treffen und gegebenenfalls feste Zeiten oder Signale zu vereinbaren, wann jeder auch mal für sich sein darf.

© stg – Die MitarbeiterBerater GmbH, 2020



Tipp Nr. 6
Soziale Kontakte pflegen

Wir Menschen sind soziale Wesen, sozusagen „Herdentiere“ und der Austausch mit anderen ist extrem wichtig für unser Wohlbefinden. Und egal ob Sie allein leben oder mit anderen Personen in einem Haushalt zusammen, es ist ja eigentlich immer schön, sich mal mit jemand anderem unterhalten zu können.

Auch wenn das in Zeiten von Corona schwierig ist, nutzen Sie die technischen Möglichkeiten und halten Sie Kontakt zu Familie, Freunden und Kollegen. Egal ob Messenger-Nachrichten, Videokonferenz oder das gute alte Telefon, versuchen Sie sich regelmäßig mit Ihren Liebsten auszutauschen.

Auch wenn es aktuell vielleicht nicht immer viel Neues zu berichten gibt, wir freuen uns doch alle über ein kleines Lebenszeichen von anderen.

© stg – Die MitarbeiterBerater GmbH, 2020

Zu guter Letzt:
Halb leer oder halb voll?

Die Situation im Moment fordert heraus. Und mitunter überfordert sie auch. Das ist so, und wie es aussieht, bleibt es auch noch eine Weile so. Aber auch in der dunkelsten Stunde ist nie alles schwarz. Irgendwo gibt es ein Licht. Wir entscheiden, ob wir dieses List sehen wollen oder nicht. Das ist unsere ganz persönliche Freiheit.

Etwas konkreter kann man auch Aufmerksamkeitslenkung dazu sagen. Mit ein bisschen Regelmäßigkeit spüren Sie eine Wirkung auch über den Augenblick hinaus.

So kann es gehen …

© stg – Die MitarbeiterBerater GmbH, 2020

Praxis-Tipp: Variante 1

Nehmen Sie ein kleines Notizbuch und platzieren Sie es neben Ihrem Bett.
Schreiben Sie jeden Abend vor dem Schlafen drei Punkte auf:

- Worüber haben Sie sich gefreut?
- Was ist Ihnen heute besonders gut gelungen?
- Wofür sind Sie heute dankbar?

Überlegen Sie sich eine Frage, die für Sie passt. Und schreiben Sie jeden Abend die drei Punkte auf. Manchmal geht es schnell, manchmal dauert es ein wenig.

Lassen Sie den Tag Revue passieren und halten Sie die schönen Momente fest.
Das können auch ganz kleine sein oder solche, die sie normalerweise abtun würden.
Schreiben Sie sie auf, und schrittweise verändert sich der Fokus Ihrer Wahrnehmung.

© stg – Die MitarbeiterBerater GmbH, 2020

Praxis-Tipp: Variante 2

Sie nehmen ein großes, für Sie schönes Gefäß – ein Glas, eine Vase oder eine besondere Box – und schreiben die drei Punkte des Tages mit Datum auf kleine Zettel. Dann falten Sie diese und legen sie in das Gefäß.

Und wenn die Krise vorbei ist oder auch an besonderen Tagen wie Geburtstag oder Sylvester falten Sie sie auseinander und lesen Sie Ihre Notizen.

Sie werden sich an viele schöne Momente erinnern – kleine wie große. Und dann ist diese herausfordernde Zeit im Rückblick schwierig und positiv zugleich.

© stg – Die MitarbeiterBerater GmbH, 2020