

# **NICHT DAS PROBLEM AN SICH MACHT UNS ZU SCHAFFEN SONDERN DIE ART UND WEISE WIE WIR DAMIT UMGEHEN UND EINER KRISE BEGEGNEN**

Es ist nicht immer einfach in schwierigen Zeiten positiv zu sein und den Mut nicht zu verlieren.

Positiv zu bleiben ist aber genau die beste Strategie, um eine Krise gut und möglichst gesund zu überstehen.

Studien zeigen, dass positive Emotionen Stress reduzieren und somit auch die Gesundheit fördern. Es heißt sogar, dass Menschen die sehr positiv denken viel weniger krank werden und oftmals ein besseres Immunsystem haben.

Positive Emotionen sind eine sehr wichtige und wertvolle Ressource und stärken die Resilienz. Mit Begegnung des Corona-Virus und den Auswirkungen die es in vielen Lebensbereichen für euch hat, gewinnt dies noch mehr Bedeutung für euch!

Positives Denken/Humor und Optimismus stärken die positiven Emotionen und fördern:

- Die Stärkung der Gesundheit
- Die Belastbarkeit
- Mehr Ruhe und Zufriedenheit
- Das Selbstbewusstsein
- Die Konzentration auf Schönes
- Die Ermutigung Ängste abzubauen
- Die Fähigkeit konstruktive Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln
- Die Unterstützung der kognitiven Kreativität
- Die Stärkung unserer Beziehung zu anderen

Das wichtigste Ziel ist es, eine Krise gesund, zufrieden und zukunftsorientiert zu meistern.

## Tipps für emotional positive Lebensstrategien und Gedanken:

- Versuche dir an jedem Tag ein positives Erlebnis zu schaffen und versuche den Moment bewusst zu genießen.  
Du kannst dir ein Glückstagebuch anlegen, in dem du all die schönen Momente festhältst.

Freude kann alles sein, ein gutes Gespräch, eine Tasse Kakao, die Sonnenstrahlen auf der Nasenspitze, ein nettes lächeln, kochen, tanzen oder mit dem besten Freund oder Freundin herzlich lachen... .  
Gönn dir das positive Lebensgefühl „glücklich zu sein“.

- Hab die Hoffnung, dass alles gut wird. Sei mutig und sage dir, egal was kommt, du wirst die Krise, bevorstehende Aufgaben und Sorgen überstehen und daraus etwas für dein weiteres Leben lernen. Bleib nicht im Stillstand, informiere dich über Dinge die dir Sorgen machen und suche nach konstruktiven Lösungen.
- Setz dir erreichbare Ziele und beobachte selbst dabei, wie du sie Schritt für Schritt erreichen kannst. Werde kreativ und sei stolz auf dich.
- Tu jemanden anderem etwas Gutes. Es kann eine helfende Geste sein, ein nettes Wort, eine schöne Nachricht oder ein Lächeln. Wenn du anderen etwas Gutes tust wirst du erleben, wie es auch dich glücklich macht. Alles was wir geben und wie wir anderen begegnen kommt zu uns zurück.
- Sei stolz auf dich, auf das was du kannst, auf das was du tust. Du bist wie du bist und so bist du großartig und einzigartig. Vergleiche dich nicht mit anderen. Bleib bei dir und erkenne deine Fähigkeiten, und suche nach Möglichkeiten, wo du sie sinnvoll und erfüllend einsetzen kannst.
- Interessiere dich für Neues, Interessantes, sei neugierig und probiere Dinge aus.
- Lache viel und oft. Alleine und wenn möglich mit anderen und Menschen die du liebst! Lachen schüttet Glücksgefühle aus.

Und wenn es mal nicht so einfach ist und du Unterstützung brauchst, einen Rat, eine Klärung oder einfach ein Gespräch um deinen Gedanken und Sorgen mal Luft zu machen, dann melde dich und mache einen Termin bei uns aus, wir sind für dich da.

Wir haben alle im Leben mal einen Moment, wo wir uns gerade allein gelassen fühlen oder vielleicht nicht die Kraft und Motivation haben unseren Alltag mit einer Leichtigkeit zu meistern. Vielleicht sind es auch Sorgen, die dich nicht zur Ruhe kommen lassen. Egal was auch immer es ist was dich beschäftigt, scheu dich nicht und melde dich. Es gibt für alles eine Lösung.

