



Nuts – Knackiges zum nicht durchdrehen

Wenn Dinge anders laufen, wie wir das geplant hatten, wenn die Zeiten schwierig sind, braucht es für manche Menschen etwas kurz und Knackiges.

Das hier ist für alle, die so etwas suchen:

1. Mach Pausen – vom Denken.
2. Sag' einem Freund, wie es Dir geht.
3. Sorge für Bewegung/ Sport. Jeden Tag.
4. Wenn möglich, geh' nach draußen.
5. Mach eine Liste, welche Schwierigkeiten Du schon erfolgreich gemeistert hast.
6. Mach Dir klar, wie Du das geschafft hast.
7. Hol' Dir regelmäßig etwas zum Trinken.
8. Genieße das Essen – möglichst zu zweit, - evtl. über Skype!
9. Schaffe Struktur für Deinen Tag – mache einen Wochenplan.
10. Vertrautes tut gut – schau' alte Filme, erfinde Rituale.
11. Sorge für Ordnung um dich herum.
12. Erschaffe etwas Neues – egal was.
13. Nütze das Internet um dich vorwärts zu bringen – Webinare/Tutorials/ Vorlesungen
14. Notiere jeden Tag 1 Sache, die Du aus der Situation lernen kannst!
15. Übe Selbstfürsorge – Körperpflege und gute Klamotten tun gut!
16. Frage einmal nicht: wo bekomm' ich Hilfe her; frage: wer braucht meine Hilfe.
17. 3 Dinge für die Du heute dankbar bist.
18. Lies in der Bibel – Psalm 23 oder 91 – oder was Dir ins Herz spricht.
19. Bete
20. Sorge für genügend Schlaf – steh' morgens rechtzeitig auf.

Du kannst natürlich auch gerne Deine eigene 20 Punkte-Liste aufsetzen! Nur zu!