

## CORONA-NOTFALLPLAN

### Was ist wichtig, wenn ich in Quarantäne bin? Worauf soll ich achten?

- **Halte Ordnung.** Du wirst viel Zeit zu Hause verbringen müssen und es ist wichtig, dass du dich dort wohl und aufgehoben fühlst. Die Wohnung ist dein sicherer Ort – halte ihn so sauber und aufgeräumt wie möglich.
- **Achte auf deinen Schlafrhythmus!** Um dich fit und gesund zu halten, ist es wichtig, den normalen Schlafrhythmus aufrecht zu erhalten. Gehe so gut es geht zu festen Zeiten ins Bett und stehe morgens nicht zu spät auf.
- **Behalte dein Essverhalten bei.** Achte darauf, regelmäßige Mahlzeiten einzuhalten, um emotionales Essen und Essprobleme nicht zu provozieren.
- **Schaffe dir eine Tagesstruktur!** Da deine normale Struktur wegfällt, ist es wichtig, dass du dir eine eigene Struktur und Tagesroutine schaffst. Mache dir eine ToDo-Liste und nehme dir max. drei Dinge pro Tag vor, die du erledigen möchtest. Plane auch Auszeiten ein. So bleibst du in Beschäftigung und sorgst selbst dafür, dass du stabil bleibst.
- **Nimm dir Zeit für dich!** Wenn du mit deinem Partner zusammenlebst, achte darauf, auch Zeiten für dich allein einzuplanen. Wenn möglich, ziehe dich dafür in einen eigenen Raum zurück. Es ist wichtig, dass du wahrnehmen kannst, wie es dir geht und was dir gerade gut tut.
- **Bleib in Bewegung.** Baue Bewegung in deinen Wochenplan ein – schon morgendliche Spaziergänge oder ein kleines Joggingintervall können Wunder wirken und dich ablenken und den Kopf freipusten.
- **Begrenze deinen Nachrichtenkonsum.** Es wichtig, deinen Nachrichtenkonsum (auch auf Social Media) zu begrenzen, damit keine Ängste geschürt und verstärkt werden. Informiert zu sein ist richtig und gut – aber es reicht, sich ein bis zwei kurze Zeitfenster pro Tag dafür freizuhalten, um nicht in einen Sog andauernd verfügbarer Nachrichten und Spekulationen zu geraten, der dich nur verunsichert.
- **Bleib in Kontakt.** Halte den Kontakt zu deinen Freunden und Liebsten, um dich nicht noch isolierter zu fühlen. Führe Telefongespräche und schreibe Nachrichten – das stärkt das Zugehörigkeits- und Gemeinschaftsgefühl, das gerade jetzt so wichtig ist.
- **Konzentrier dich auf das Positive.** Die Corona-Krise ist für uns alle eine schwierige Zeit. Aber um nicht die ganze Zeit Trübsal zu blasen und sich damit selbst das Leben schwer zu machen, lohnt es sich, sich auf das Positive zu fokussieren: Was kann ich jetzt daheim erledigen, wofür ich sonst nie Zeit habe? Wie kann ich diese Auszeit positiv für mich nutzen? Wie kann ich am besten runterfahren und mich von der stressigen Arbeitswelt erholen? Kann ich jetzt meine Ziele und Wünsche für die nächste Zeit neu überdenken? Wie ist es, ganz bei mir anzukommen?

## SKILLS

- **ACHTSAMKEIT** Wie ist es, achtsam zu kochen / spazieren zu gehen / zu putzen (...)? Was nehme ich wahr? Kann ich mich auf meinen Atem und meine Sinne konzentrieren?
- 
- **KONZENTRATION** Kann ich mich eine halbe Stunde lang auf ein Buch oder eine Serie konzentrieren? Kann ich englische Serien mit Untertiteln gucken? Kann ich mich auf eine selbstgewählte Aktivität für einen festgesetzten Zeitraum (30, 45, 60 min) voll konzentrieren?
- **ENTSPANNUNG** Auszeiten ganz bewusst einplanen. Sich bewusst entspannen und die Ruhe wahrnehmen, damit dein System runterfährt und entlastet wird. Was beruhigt und entspannt mich? Wann fühle ich mich wohl? Kann ich es zulassen, ganz bei mir zu sein?

### *Meine eigenen Skills*

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Aktivitäten

Markiere dir die Aktivitäten, die dich interessieren.

- neue Rezepte ausprobieren / den Lieblingkuchen backen
- joggen gehen / spazieren gehen / wandern
- (alleine) die eigenen „safe places“ besuchen – Rhein, Wald, Botanischer Garten, ...
- Frühjahrsputz machen / Keller aufräumen / Schränke ausmisten / Ordner neu sortieren
- Therapieaufgaben machen – Skills erarbeiten, Spannungskurven beobachten, Strukturpläne und ToDo-Listen schreiben
- Serien und Filme gucken / lesen
- sich eigene Masken/Peelings mischen und ausprobieren
- telefonieren / skypen / einen Brief schreiben
- Eine „Dinge, die ich mag“-Box erstellen. Was tut mir gut? Was mache ich gerne? Jeden Tag einen Zettel ziehen und ausführen.
- Gartenarbeit machen / neue Pflanzen aussäen
- sich mit dem Haustier beschäftigen/streicheln/spielen/Tricks beibringen
- Wander- und Fahrradtouren festlegen und durchziehen
- den nächsten Urlaub planen
- (einzeln) Freunde treffen
- Deko basteln
- singen / malen / zeichnen / Instrument spielen
- eine Zimmerwand mit der Lieblingsfarbe streichen
- Musik laut aufdrehen und durchs Zimmer tanzen
- fremde Sprachen neu lernen oder wieder aufnehmen
- Podcasts hören
- Fitness- / Yoga- / Stretching-Tutorials auf Youtube anschauen und durchführen