



# Gelassen und ausgeglichen im Homeoffice

MEDITÜV-Psychologin Tiana-Christin Schuck hat sechs Anti-Tipps zusammengestellt – und verrät, wie Sie stattdessen Ihre psychische Gesundheit schützen und stärken können.

**1**

**Anti-Tipp:** Isolieren Sie sich völlig

**Besser so:**

Menschen sind Herdentiere. Angenehme soziale Kontakte sind für unser Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung. Wie erhält oder fördert man jetzt Verbindungen, da wir auf physischen Kontakt möglichst verzichten und anderen Menschen fernbleiben sollen? Reservieren Sie im Tagesverlauf feste Zeiten für einen zwischenmenschlichen Austausch. Verabreden Sie sich mit Freunden und Freundinnen per Videotelefonie zum Kaffeetrinken. Nutzen Sie bestehende Beziehungen im eigenen Haushalt. Falls möglich, essen Sie gemeinsam. Lassen Sie den Abend interaktiv, beispielsweise mit Brettspielen, ausklingen.

**2**

**Anti-Tipp:** Verbringen Sie den ganzen Tag am Schreibtisch oder auf dem Sofa

**Besser so:**

Achten Sie darauf, Ihren Arbeits- und Lebensalltag abwechslungsreich zu gestalten. Zeiten am Bildschirm, am Telefon oder im persönlichen Kontakt sollten sich mit Blicken aus dem Fenster oder in ein Buch oder eine Zeitschrift abwechseln. Im besten Fall betätigen Sie sich zudem draußen. Spazieren, Laufen, Fahrradfahren – toben Sie sich nach Herzenslust aus und achten Sie dabei auf den Mindestabstand von 1,5 bis 2 Metern zu anderen Menschen.

**4**

**Anti-Tipp:** Machen Sie von nun an langfristig die Nacht zum Tag

**Besser so:**

Schlaf ist für unsere Gesundheit von essenzieller Bedeutung. Wussten Sie, dass ein Mensch schneller an Schlaflosigkeit stirbt, als dass er verhungert? Gerade in stressigen Zeiten ist es wichtig, auf einen gesunden Schlaf zu achten. Übrigens: Sollten Sie nachts nicht schlafen können, stehen Sie lieber auf, gehen Sie ein paar Schritte oder trinken Sie einen Tee. Gehen Sie wieder ins Bett, wenn der sogenannte »Schlafdruck« wieder einsetzt.

**3**

**Anti-Tipp:** Leben Sie in den Tag hinein und schauen Sie niemals auf eine Uhr

**Besser so:**

Planen Sie Ihre Stunden. Auch wenn Sie momentan deutlich flexibler sind, Ihre Psyche profitiert von einem regelmäßigen Tagesablauf. Stehen Sie jeden Morgen zu ähnlichen Zeiten auf und nehmen Sie sich Zeit für ein Frühstück, auch wenn es nur kleines ist.

**5**

**Anti-Tipp:** Malen Sie sich ohne Pause Horrorszenerarien aus

**Besser so:**

Konsumieren Sie Nachrichten achtsam. Beispielsweise indem Sie sich zweimal am Tag aktiv über Neuigkeiten auf dem Laufenden halten. Achten Sie dabei auf seriöse Quellen. Machen Sie sich klar, was Sie beeinflussen können. Akzeptieren Sie, was Sie nicht oder zumindest heute nicht ändern können, und lassen Sie diese Dinge möglichst ruhen. Fragen Sie sich, wem Angst oder Wut über von Ihnen nicht änderbare Gegebenheiten schadet. Sehen Sie diese Situationen eher als »Stresseinladung« und sagen Sie sich: »Bei der Party bin ich dieses Mal nicht dabei.«

**6**

**Anti-Tipp:** Werfen Sie sich auch kleinste Versäumnisse ohne Rücksicht vor

**Besser so:**

Stress in stressigen Zeiten ist normal. Sagen Sie sich und anderen das und versuchen Sie (Selbst-)Vorwürfe zu vermeiden. Neuerungen jedweder Art, beispielsweise die Umstellung auf Homeoffice, führen zu Irritationen, Schwierigkeiten mit der Technik kosten zusätzliche Zeit. Das ist nicht Ihre Schuld. Versuchen Sie, das Beste daraus zu machen und Unsicherheiten auszuhalten. Sie sind wertvoll! Achten Sie auf sich und planen Sie im Lebensalltag ganz bewusst Zeiten zur Erholung und mit sich selbst ein.