

Wir haben es einmal geschafft. Wir werden es nochmals schaffen. An diesem Gedanken können wir uns festhalten, auch wenn es uns schwer fällt, nun wieder einen Schritt zurück zu gehen. Doch eine gewisse Müdigkeit macht sich schon bemerkbar, 35, 36, 37 Wochen nach dem ersten Lockdown. Manchmal ganz unbemerkt.

Welche ungewohnten Energieaufwände belasten derzeit?

- **Home-Office, Home-Schooling** und natürlich wird auch zu Hause gekocht: Wir mögen diese Zusatz-Aufwände langsam gewohnt sein. Aber Energie kosten sie alle.
- **Informationen** müssen wir in weit größerer Menge verarbeiten als gewohnt - und dabei auf der Hut sein nichts zu verpassen. (Erinnern Sie sich daran, als es noch egal war, ob Sie Nachrichten geschaut haben oder nicht?)
- **Emotionen überall:** Nicht nur Freunde, auch Berichterstatter, Meinungsmacher und Fachleute liefern oft viele Emotionen und nicht immer klare Fakten.
- Im Außenleben ruhiggestellt (Lockdown) und dabei **innerlich oft unruhig** – auch das kostet Kraft.
- Es herrscht viel **mehr Angst und Besorgnis** in der Außenwelt, als wir es **gewohnt** sind.

Verlässliche Informationen zu COVID 19

- Gesundheitsministerium:
<https://www.sozialministerium.at/>
- Österreichische Agentur für Ernährungssicherheit:
<https://www.ages.at/startseite>
- Wiener Rotes Kreuz:
<https://www.roteskreuz.at/site/coronavirus-sind-wir-bereit/>

Was können wir damit tun? Zu wissen, dass man alles tut was man **kann**, erspart das Grübeln darüber, was man tun **könnte**.

- **Akzeptieren**, dass vieles **Kraft kostet**, was nicht auf der aktiven To-Do Liste steht, sondern auf der passiven Seite verarbeitet werden muss. Unsere Wahrnehmung und das Auswählen der relevanten Informationen sind die energieaufwändigste Leistung unseres Gehirns.
- **Ausgleich schaffen:** Wo uns Anforderungen belasten, braucht es etwas auf der anderen Waagschale – auf Seite unserer Ressourcen: Gutes Essen, mehr Schlaf, Bewegung an der frischen Luft, kleine Sonnenstrahlen im Alltag.
- **Physical Distancing statt Social Distancing:** Pflegen Sie Ihre Freundschaften und sozialen Kontakte, auch wenn diese jetzt nicht physisch erfolgen
- **„Hirnvergiftungsprävention“:** Achten Sie auf die Auswahl der Medien, suchen Sie Fakten und beschränken Sie den Konsum auf kurze Zeiträume. Auch ein Tag „Urlaub von Corona“ tut manchmal gut – so weit’s eben geht
- **Wo geht es mir gut?** Machen Sie sich bewusst in welchen Bereichen Sie Ressourcen haben: Gesundheit, Familie, private Beschäftigungen
- **Sprechen Sie mit Anderen** darüber, was Sie belastet und teilen Sie so die Last
- **Setzen Sie Grenzen** wenn es zu viel wird (z.B. Ansprüche an Sie, Forderungen und die Informationsflut) Geben Sie gut acht auf sich selbst.

Arbeitspsychologische Beratung

Ich biete bei Bedarf **weiterhin persönliche Beratungen** an.
Auf Wunsch kann die Beratung auch **telefonisch oder online** stattfinden.

☎ **Mag. Elke Müller-Soukup 0650 9654130** erreichbar Mo-Fr 8:00-16:00 Uhr

✉ e.mueller-soukup@health-consult.at

Vertraulichkeit: Jede Beratung ist anonym und unterliegt der gesetzlichen Verschwiegenheit.