

**„Mir fällt die Decke auf den Kopf“
20 Tipps für Quarantäne und Isolation
Johannes Hartl 16.3.2020 - Videobotschaft**

In jeder Krise steckt eine Chance. Es gilt in solchen Zeiten, den einzelnen Tagen und überhaupt unserem Leben eine Struktur zu geben.

1 Geh zu einer festen Zeit ins Bett und stehe rechtzeitig auf.

Wecker stellen

2 Folge einem festen Tagesplan.

Das hilft der Psyche.

3 Beginne jeden Tag mit einer festen Routine.

Die erste Stunde entscheidet über den Tag.

4 Treibe täglich Sport.

Es gibt jede Menge Fitnessübungen für Zuhause oder im Park (wenn es wegen möglicher Ausgangssperre erlaubt ist).

Eine Stunde Sport hilft Körper und Psyche.

5 Nimm dir anspruchsvolle Lektüre vor und lies täglich zwei Stunden.

Klassiker, Sachbücher lesen. Das Hirn füttern. Vormittags lesen, weil die Konzentration am besten ist.

6 Verbringe, wenn möglich, mindestens eine Stunde am Tag in der Natur.

Das stärkt die Psyche. Vitamin D wird gebildet.

7 Beschränke die Zeit, in der du Videos schaust oder zockst.

8 Verzichte auf Pornos

9 Mach Skype-Termine mit guten Freunden aus. Sei nicht stark!

Du brauchst Menschen, denen du dein Herz ausschütten kannst.

Über Skype mit einem Freund oder einer Freundin ein gutes Essen gemeinsam genießen.

10 Halte Ordnung und Sauberkeit in deiner Wohnung und Kleidung.

Andernfalls fühlst du dich selber bei dir nicht mehr wohl und zuhause.

11 Plane jeden Tag eine Stunde „Stille Zeit“ ein (Gebet, Meditation)

Dabei gibt es vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten.

12 Lies täglich eine Stunde in der Bibel

Beginne entweder bei Genesis 1 oder bei Matthäus 1.
Diese Lektüre ist Nahrung für den Glauben.

13 Lebe genau einen (!) Tag

Nicht darüber hinaus planen.

14 Mach eine Dankbarkeitsliste

Jeden Tag zehn neue Dinge aufschreiben, für die man danken kann.

15 Trau deinen eigenen Gedanken nicht, wenn es in dir tobt

Das Denken ist dann nicht objektiv.
Keine Lebensentscheidungen in Zeiten der Angst fällen

16 Im Hier und Jetzt ist immer ein bisschen Frieden.**17 Du bist für deine Emotionen verantwortlich**

Zwischen Reiz und Reaktion ist Raum der Freiheit.

18 Mach etwas Kreatives oder lerne etwas

Fremdsprache, schreiben von Texten, malen, Kochrezepte entwerfen

19 Gott hält deine Wut, deine Enttäuschung und deine Einsamkeit aus. Bring sie ihm.

Ein Gebet formulieren. Für andere beten.

20 Diese Zeit wird enden und diese Zeit kann dir zum Nutzen werden.

Du kannst später darauf zurückblicken.

