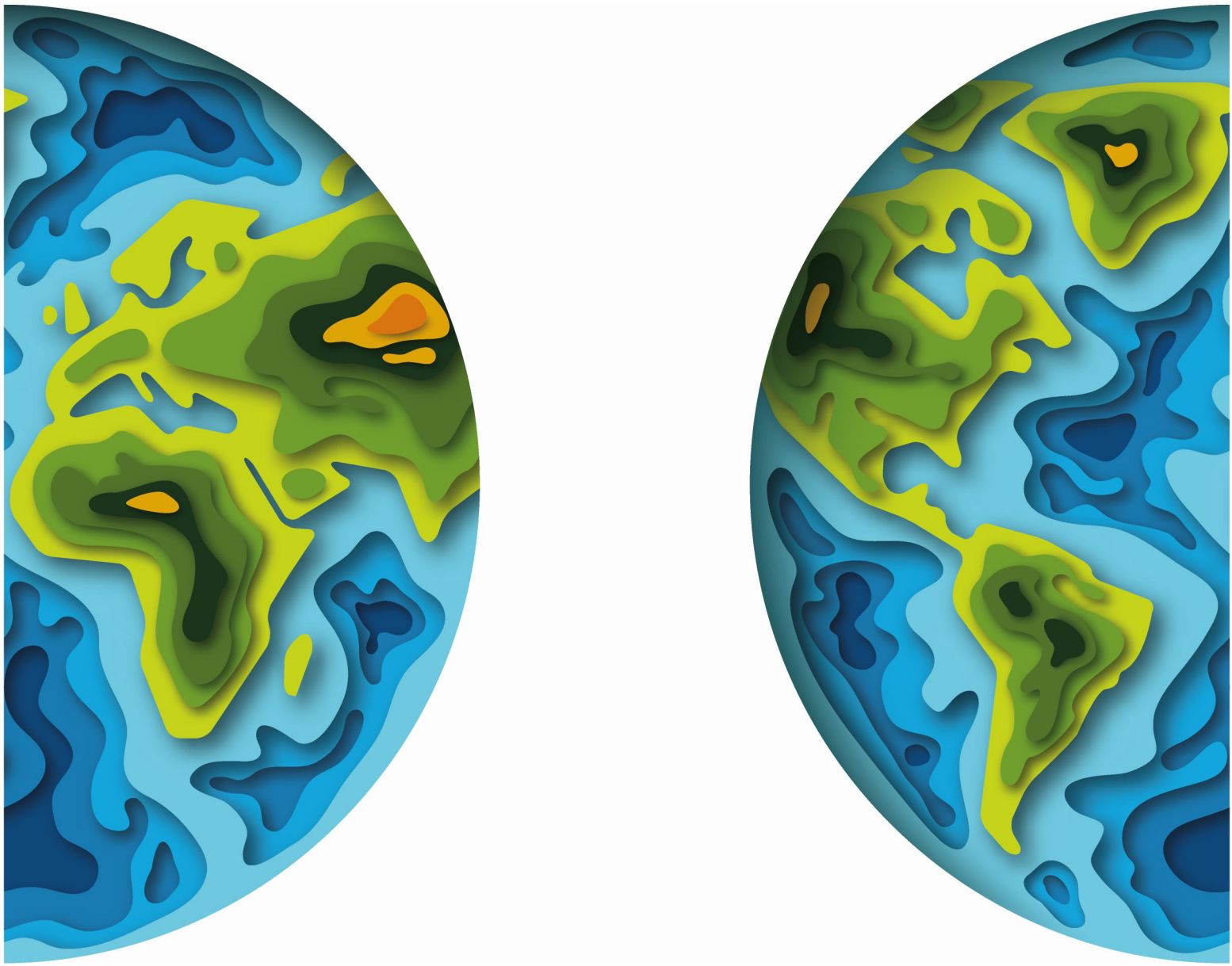
Guide

Deutsche | German

Leben mit Sorgen und Ängsten inmitten globaler Unsicherheit



PSYCHOLOGYTOOLS®

Über diesen Leitfaden

Unsere Welt verändert sich derzeit rasant. Angesichts der Berichterstattung in den Nachrichten fällt es schwer, sich darüber keine Gedanken zu machen, was das alles für Sie selbst und für die Menschen, die Sie lieben, bedeutet.

Sorgen und Ängste sind in den besten Zeiten ein häufiges Problem, und wenn es die Oberhand gewinnt, kann es allumfassend werden. Bei Psychology Tools haben wir diesen kostenlosen Leitfaden zusammengestellt, um Ihnen zu helfen, Ihre Sorgen und Ängste in diesen unsicheren Zeiten zu bewältigen.

Wenn Sie die Informationen gelesen haben, können Sie die Übungen gerne ausprobieren, wenn Sie denken, dass sie für Sie hilfreich sein könnten. Es ist ganz natürlich, dass man in unsicheren Zeiten kämpft, denken Sie also daran, mit sich selbst und den Menschen in Ihrer Umgebung fürsorglich und empathisch umzugehen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute,

Dr. Matthew Whalley &, Dr. Hardeep Kaur

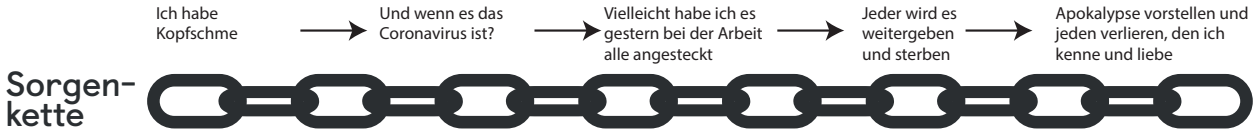
© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

Was ist Sorge?

Menschen haben die erstaunliche Fähigkeit, über zukünftige Ereignisse nachzudenken. „Vorauszudenken“ bedeutet, dass wir Hindernisse oder Probleme vorhersehen können, und es gibt uns die Möglichkeit, Lösungen zu planen. Wenn es uns hilft, unsere Ziele zu erreichen, kann "Vorausdenken" hilfreich sein. Zum Beispiel sind Händewaschen und soziale Distanzierung hilfreiche Dinge, die wir entscheiden können, um die Verbreitung des Virus zu verhindern. Sich selbst mit Sorgen verrückt zu machen ist jedoch eine Art des "Vorausdenkens", die uns oft ein Gefühl der Angst oder Besorgnis gibt. Wenn wir uns übermäßig beunruhigen, denken wir oft an den schlimmsten Fall und haben das Gefühl, dass wir nicht in der Lage sein werden, damit fertig zu werden.

Wie fühlt sich Sorge an?

Wenn wir uns Sorgen machen, kann es sich wie eine Kette von Gedanken und Bildern anfühlen, die sich in immer katastrophalere und unwahrscheinlichere Richtungen entwickelt. Manche Menschen empfinden Sorge als unkontrollierbar - sie scheint ein Eigenleben zu führen. Es ist natürlich, dass viele von uns in letzter Zeit bemerkt haben, dass sie über den schlimmsten Fall nachdenken. Das untenstehende Beispiel zeigt, wie sich die Sorgen selbst bei einer relativ unbedeutenden Situation schnell ausweiten können. Haben Sie solche Gedanken bemerkt? (Geständnis: wir beide haben sie bemerkt!)



Die Sorge ist nicht nur in unseren Köpfen. Wenn sie übertrieben wird, empfinden wir sie auch als Angst in unserem Körper. Zu den körperlichen Symptomen von Sorge und Angst gehören:

- Muskelverspannungen oder Schmerzen und Beschwerden.
- Unruhe und Unfähigkeit zur Entspannung.

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

Was löst Sorgen und Ängste aus?

Alles kann Auslöser für Sorgen sein. Selbst wenn die Dinge gut laufen, kann es sein, dass man sich denkt: "Was ist, wenn alles auseinander fällt? ". Es gibt jedoch bestimmte Situationen, in denen die Sorge noch häufiger wird. Starke Auslöser für Sorgen sind Situationen, die

- **Mehrdeutig** – offen für unterschiedliche Interpretationen.
- **Neuartig und neu** – wir haben also keine Erfahrung, auf die wir zurückgreifen können.
- **Unvorhersehbar sind** – unklar, wie die Dinge sich entwickeln werden.

Klingt das im Moment vertraut? Die aktuelle weltweite Gesundheitssituation kreuzt alle diese Kästchen an, und so macht es Sinn, dass die Menschen sich eine Menge Sorgen machen. Es handelt sich um eine ungewöhnliche Situation mit viel Unsicherheit, die uns natürlich zu Sorgen und Ängsten verleiten kann.

Gibt es verschiedene Arten von Sorgen?

Sorgen können hilfreich oder nicht hilfreich sein, und Psychologen unterscheiden oft zwischen Sorgen über "echte Probleme" und "hypothetische Probleme".

- **Echte Problemsorgen** betreffen die tatsächlichen Probleme, die jetzt Lösungen benötigen. Angesichts der sehr realen Sorgen über das Virus gibt es beispielsweise hilfreiche Lösungen, die regelmäßiges Händewaschen, soziale Distanzierung und physische Isolation bei Symptomen umfassen.
- **Hypothetische Sorgen** über die aktuelle Gesundheitskrise könnten das Nachdenken über Worst-Case-Szenarien (was man als katastrophal bezeichnen kann) einschließen. Zum Beispiel die Vorstellung von Worst-Case-Szenarien, bei denen die meisten Menschen sterben.

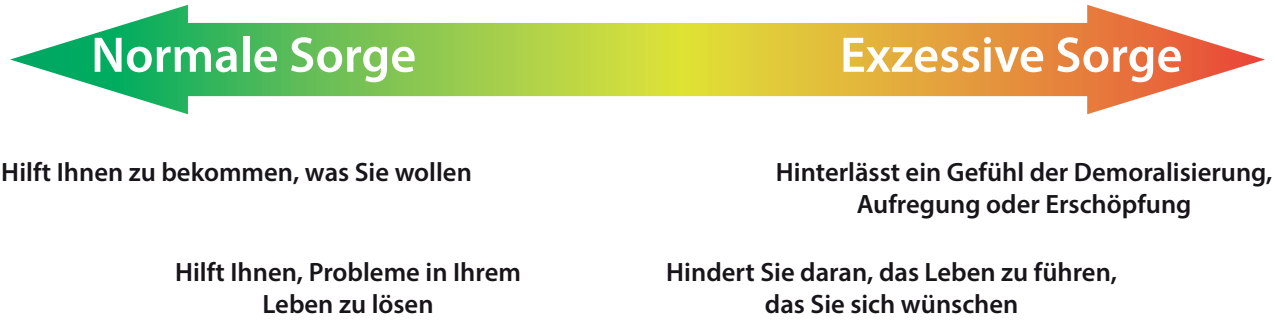
Echte Problem-Sorgen
gehen um tatsächliche Probleme,
die Sie *im Moment* betreffen.

Hypothetische Sorgen
gehen um Dinge, die es im Moment noch nicht gibt,
die aber in der Zukunft eintreten könnten

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

Wann wird die Sorge zum Problem?

Jeder macht sich bis zu einem gewissen Grad Sorgen, und etwas Vorausdenken kann uns bei Planung und Bewältigung helfen. Es gibt keine "richtige" Menge an Sorgen. Wir sagen, dass die Sorge zu einem Problem wird, wenn sie einen daran hindert, das Lebenben, das man sich wünscht, oder wenn sie einen demoralisiert und erschöpft zurücklässt.



Was kann ich gegen meine Sorgen tun?

Es ist natürlich, dass Sie momentan besorgt sind, aber wenn Sie das Gefühl haben, dass Angst und Sorge überhandnehmen und Ihr Leben in Beschlag nehmen - wenn es Sie zum Beispiel ängstlich macht oder wenn Sie Schlafprobleme haben - dann könnte es sich lohnen, Wege zu finden, um die Zeit zu begrenzen, in der Sie sich Sorgen machen, und Schritte zu unternehmen, um Ihr Wohlbefinden aktiv in die Hand zu nehmen. Im nächsten Abschnitt dieses Leitfadens haben wir eine Auswahl unserer bevorzugten Informationsblätter, Übungen und Arbeitsblätter zur Erhaltung des Wohlbefindens und zur Bewältigung von Sorgen zusammengestellt. Diese können Ihnen helfen, Folgendes umzusetzen:

- **Halten Sie das Gleichgewicht in Ihrem Leben aufrecht.** Nach Meinung der Psychologen entsteht Wohlbefinden durch ein Leben mit einem ausgewogenen Verhältnis von Aktivitäten, die Ihnen ein Gefühl von Freude, Leistung und Nähe vermitteln. In unserem Informationsblatt "Sorgen Sie für Ihr Wohlbefinden, indem Sie Ausgewogenheit finden" wird dies ausführlicher behandelt. Die Aktivitätsliste auf der folgenden Seite enthält Vorschläge für Aktivitäten, die Ihnen helfen sollen, sich abzulenken und aktiv zu bleiben. Denken Sie daran, dass wir soziale Tiere sind - wir brauchen Verbindungen, um zu gedeihen und zu gedeihen. Wir empfehlen,

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

zumindest einige Aktivitäten zu versuchen, die sozial sind und andere Menschen einbeziehen. Gegebenenfalls erinnern Sie sich daran, dass Ihren Geist sich nicht auf ein Problem fokussiert, das man unmittelbar lösen kann. Finden Sie dann Mittel und Wege, die Sorgen loszulassen und sich auf etwas anderes zu konzentrieren. Sie können dieses Tool auch bei Kindern anwenden, wenn diese Schwierigkeiten mit der Situation haben.

- **Üben Sie Ihre Sorgen aufzuschieben.** Sorgen sind hartnäckig - sie können Ihnen das Gefühl geben, sich sofort damit befassen zu müssen. Aber man kann damit experimentieren, diese Sorgen aufzuschieben. Viele Menschen finden, dass sie dadurch einen anderen Umgang mit der Sorgen gelernt haben. In der Praxis bedeutet dies, dass man sich jeden Tag bewusst Zeit nimmt, um sich Sorgen zu machen (z.B. 30 Minuten am Ende jedes Tages). Das kann sich anfangs seltsam anfühlen! Es bedeutet auch, dass Sie während der anderen 23,5 Stunden des Tages versuchen, die Sorgen loszulassen, bis Sie zu Ihrer "Sorgenzeit" kommen. Unsere Übung "Sorgenverschiebung" wird Sie durch die Schritte führen, die Sie brauchen, um es zu versuchen.

- **Sprechen Sie empathisch sich selbst.** Sorge kann aus der Position der Besorgnis kommen - wir machen uns Sorgen um andere, wenn wir uns um sie kümmern. Eine traditionelle Technik der kognitiven Verhaltenstherapie für die Arbeit mit negativen, ängstlichen oder verstörenden Gedanken besteht darin, sie aufzuschreiben und einen anderen Weg zu finden, um auf sie zu reagieren. Mit Hilfe des Arbeitsblatts "Ihre Gedanken mit Mitgefühl herausfordern" können Sie üben, auf Ihre ängstlichen oder beunruhigenden Gedanken mit Freundlichkeit und Mitgefühl zu reagieren. Wir haben ein funktionierendes Beispiel bereitgestellt, um Ihnen den Einstieg zu erleichtern.

- **Achtsamkeit üben.** Das Erlernen und Üben von Achtsamkeit kann uns helfen, die Sorgen loszulassen und uns in den gegenwärtigen Moment zurückzubringen. Wenn man sich zum Beispiel auf die sanfte Bewegung des Atems oder die Geräusche, die man um sich herum hört, konzentriert, kann das als hilfreiche "Anker" dienen, um zum gegenwärtigen Moment zurückzukehren und die Sorgen loszulassen.

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

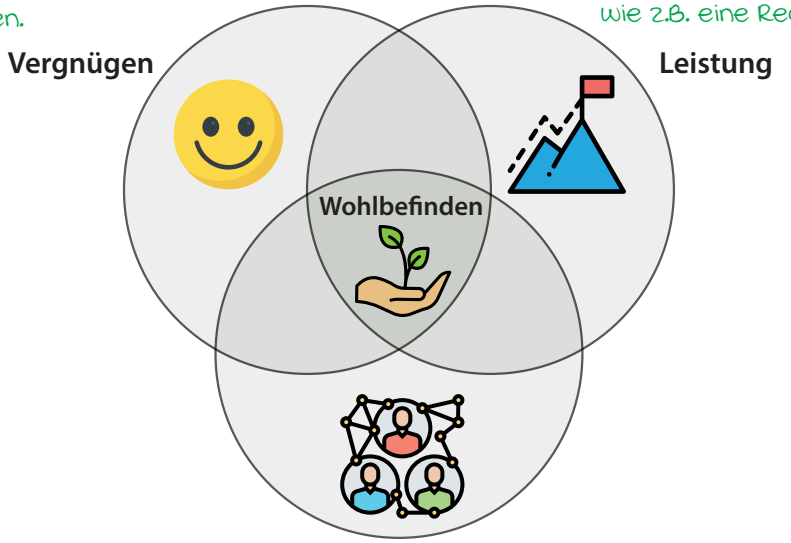
Sorgen Sie für Ihr Wohlbefinden, indem Sie Ihr Gleichgewicht bewahren/finden

Mit der aktuellen Gesundheitssituation verändern sich viele unserer normalen Routinen und täglichen Aktivitäten. Das kann natürlich beunruhigend sein, und wir können feststellen, dass die Dinge, die wir normalerweise getan haben, um für unser Wohlbefinden zu sorgen, schwierig geworden sind. Ob Sie nun von zu Hause aus arbeiten oder in einer Form von körperlicher Isolation oder Distanz, es kann hilfreich sein, einen Tagesablauf zu organisieren, der ein ausgewogenes Verhältnis zwischen diesen Aktivitäten beinhaltet:

- geben Ihnen ein **Erfolgserlebnis**,
- Ihnen dabei helfen, sich mit anderen **nahe und verbunden zu** fühlen und
- Aktivitäten, die Sie nur zum **Vergnügen** machen können.

Wenn wir uns mit Angst und Unruhe quälen, können wir die Verbindung zu den Dingen v erlieren, die uns früher Freude bereitet haben. Planen Sie jeden Tag einige Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten. Lesen Sie zB. Ein gutes Buch, schauen Sie sich eine Komödie an, tanzen oder singen Sie zu Ihren Lieblingsliedern, nehmen Sie ein entspannendes Bad, oder essen Sie ihr Lieblingsessen.

Wir fühlen uns gut, wenn wir etwas erreicht haben. Daher ist es hilfreich, sich jeden Tag mit Aktivitäten zu befassen, die Ihnen ein Erfolgsgefühl geben, beispielsweise Hausarbeit, Dekorieren der Wohnung, Gartenarbeit, eine andere Arbeitsaufgabe, ein neuartiges Rezept, Körperliche Betätigung oder lebensnotwendige Routine, wie z.B. eine Rechnung bezahlen



Wir sind soziale Tiere, deshalb brauchen und wünschen wir uns natürlich Nähe und Verbundenheit zu anderen Menschen. Angesichts der gegenwärtigen Gesundheitskrise sind viele Menschen vielleicht physisch isoliert oder von anderen weit entfernt, deshalb ist es wichtig, dass wir kreative Wege für die Kommunikation finden, sodass wir nicht sozial isoliert und einsam werden. WIE können Sie weiterhin mit Familie und Freunden in Kontakt bleiben und auf virtuellem Wege Zeit zusammen verbringen? Vielleicht können Sie über soziale Medien, Telefon- und Videoanrufe gemeinsame Online-Aktivitäten einrichten, z.B. einen virtuellen Buch- oder Film-Club. Sie könnten auch lokale Online-Nachbarschaftsgruppen ausfindig machen und sehen, dass es möglichkeiten gibt, sich an der Unterstützung Ihrer Gemeinde zu beteiligen.

Ein Ungleichgewicht an Freude, Leistung und Nähe kann unsere Gemütsverfassung beeinflussen. Wenn Sie zum Beispiel die meiste Zeit arbeiten, ohne Zeit für Vergnügen oder ohne Kontakt zu anderen Menschen, dann können Sie sich niedergeschlagen oder isoliert fühlen. Andererseits kann es sein, dass das Verbringen Ihrer Zeit nur zum Vergnügen und ohne etwas für sich Wichtiges zu schaffen sich auch auf Ihre Stimmung auswirkt.

Könnten Sie am Ende des Tages in sich gehen und darüber nachdenken 'Was habe ich heute getan, das mir das Gefühl gibt, etwas erreicht zu haben? Was hat mir Vergnügen bereitet? Habe ich Nähe zu anderen empfunden?' Habe ich ein gutes Gleichgewicht erreicht oder kann ich morgen etwas anders machen?

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

Mögliche Aktivitäten

Tiere
Mit einem Tier kuscheln
Mit dem Hund spazieren gehen
Den Vögeln zuhören

Aktiv werden
Einen Spaziergang machen
Joggen
Schwimmen gehen
Radfahren
Ein Übungsvideo zuhause abarbeiten

Putzen
Das Haus putzen
Den Hof putzen
Badezimmer putzen
Die Toilette putzen
Kühlschrank putzen
Die Schuhe putzen
Den Ofen putzen
Abwaschen
Den Geschirrspüler leeren
Wäsche waschen
Hausarbeit machen
Den Arbeitsplatz organisieren
Einen Schrank putzen

Wenden Sie sich an andere
Melden Sie sich bei einem
Freund/ einer Freundin
Treten Sie einer neuen Gruppe bei
Treten Sie einer Partei bei
Melden Sie sich auf einer
Dating-Website an
Schicken Sie einem Freund/
einer Freundin eine Nachricht
Schreiben Sie einem Freund/
einer Freundin einen Brief
Melden Sie sich bei alten Freunden

Kochen
Kochen Sie sich selbst etwas
Kochen Sie für jemand anderen
Backen Sie einen Kuchen / Plätzchen
Grillen Sie Marshmallows
Finden Sie ein neues Rezept

Schöpferisch sein
Ein Bild zeichnen
Ein Portrait malen
Fotos machen
Doodeln, Sketche zeichnen
Fotos sortieren
Ein Notizbuch beginnen
Ein Projekt abschließen
Nähen / stricken
Eine technische Erfindung

Selbstausdruck
Lachen
Weinen
Singen
Brüllen
Schreien

Soziales
Einem Freund/Nachbarn helfen
Jemandem ein Geschenk machen
Irgendeinem Menschen etwas Gutes tun
Jemandem etwas beibringen
Für jemanden eine
Überraschung vorbereiten
Die eigenen Stärken aufschreiben
Eine Liste machen von allen
Leuten, für die man dankbar ist.

Lernen
Lernen Sie etwas Neues
Erlernen Sie eine neue Fähigkeit
Erwerben Sie neues Wissen
Sehen Sie sich ein Lehrvideo an

Flicken und Reparieren
Reparieren Sie etwas bei sich zu Hause
Reparieren Sie Ihr Fahrrad /
Auto / Ihren Motorroller
Schaffen Sie etwas Neues
Wechseln Sie eine Glühbirne
Streichen Sie ein Zimmer

Mentale Übungen
Tagträumen
Meditieren
Beten
Nachdenken
Überlegen
Entspannungsübungen
Yoga

Musik
Musik hören, die man mag
Neue Musik finden, die einem gefällt
Radio anmachen
Selbst Musik machen
Singen
Ein Instrument spielen
Ein Podcast hören

Die Natur
Gartenarbeit ausprobieren
Etwas pflanzen
Die Pflanzen beschneiden
DenRasenmähen
Gewürzkasten pflanzen

Planen
Setzen Sie sich ein Ziel
Machen Sie einen Haushaltsplan
Machen Sie einen Fünfjahresplan
Machen Sie eine "To-do-Liste"
Erstellen Sie eine Liste mit Dingen, die
Sie vor Ihrem Tod gemacht haben wollen
Schreiben Sie einen Einkaufszettel

Lesen
Lesen Sie Ihr Lieblingsbuch
Fangen Sie ein neues Buch an
Lesen Sie Zeitung
Lesen Sie Ihre Lieblingswebsite

Planung
Sehr früh aufstehen
Sehr lange aufbleiben
Lang schlafen
Etwas von der Aufgabenliste erledigen

Pflege
Ein Bad nehmen
Duschen
Haare waschen
Kosmetischen Tag mit Maske etc.
Maniküre, Pediküre
Sonnenbad
Nickerchen

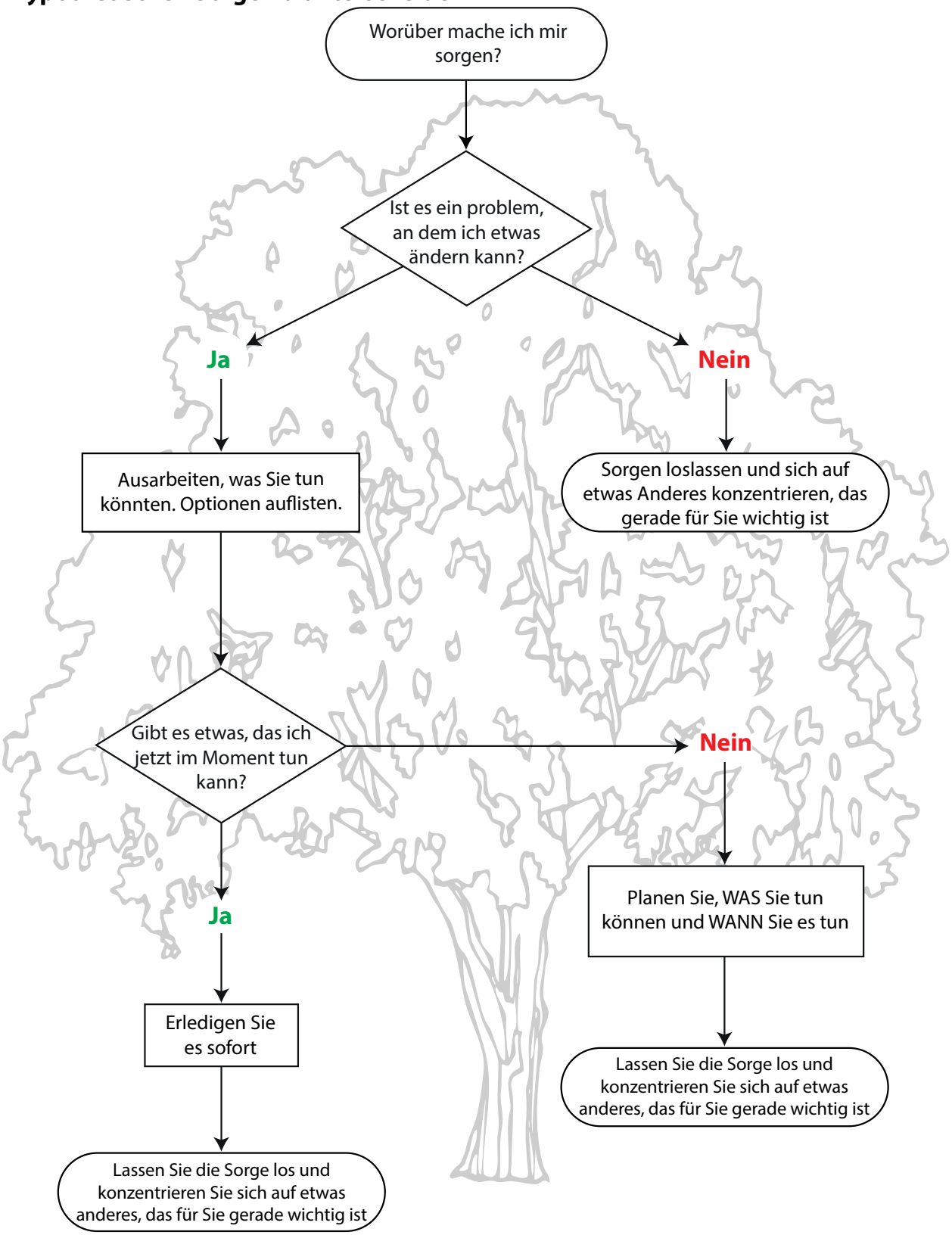
Etwas Neues ausprobieren
Neues Essen ausprobieren
Neue Musik
Neuer Film
Spontan etwas unternehmen
Sich selbst ausdrücken

Anschauen
Schauen Sie einen Film
Schauen Sie eine Fernsehserie
Schauen Sie ein YouTube-Video an

Schreiben
Schreiben Sie jemandem einen
schmeichelhaften Brief
Schreiben Sie an Ihren Lokalpolitiker
Schreiben Sie einen Wutbrief
Drücken Sie Ihre Dankbarkeit
in einem Brief aus
Schreiben Sie eine Dankeskarte
Führen Sie ein Tagebuch
Verfassen Sie Ihren Lebenslauf
Fangen Sie damit an,
ein Buch zu schreiben

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

Nutzen Sie diesen Entscheidungsbaum, um ein 'Tatsächliches Problem' von einer 'Hypothetischen Sorge' zu unterscheiden



© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

Zurückstellung der Sorge auf unbestimmte Zeit

Psychologen sind der Meinung, dass es zwei Arten von Sorgen gibt:

1. **Echte Problem-Sorgen** sind die tatsächlichen Probleme, die Sie gerade jetzt betreffen und auf die Sie jetzt reagieren können. "Meine Hände sind schmutzig von der Gartenarbeit, ich muss sie waschen", "Ich muss meine Freundin anrufen, sonst denkt sie, ich hätte ihren Geburtstag vergessen". "Ich kann meine Schlüssel nicht finden", "Ich kann es mir nicht leisten, diese Stromrechnung zu bezahlen", "Mein Freund spricht nicht mit mir".
2. **Hypothetische Sorgen** betreffen Dinge, die es derzeit nicht gibt, die aber in der Zukunft passieren *könnten*. *"Was ist, wenn ich sterbe?", "Was ist, wenn alle, die ich kenne, sterben?", "Vielleicht macht mich diese Besorgnis verrückt"*

Menschen, die sich Sorgen machen, empfinden diese oft als unkontrollierbar, zeitaufwendig und glauben manchmal, dass es vorteilhaft ist, sich auf Sorgen einzulassen, wenn sie auftreten. Das Experimentieren mit dem Aufschieben von Sorgen - man nimmt sich bewusst etwas Zeit, um nichts anderes zu tun als sich Sorgen zu machen, und begrenzt die Zeit, die man mit Sorgen verbringt - ist eine hilfreiche Möglichkeit, die Beziehung zur Sorge zu erforschen. Befolgen Sie die folgenden Schritte mindestens eine Woche lang.

Schritt 1: Sorgen machen begrenzen

Entscheiden Sie, wann und für wie lange Sie sich Sorgen machen wollen.

- Unter "Zeit zum Sorgen" versteht man die Zeit, die man jeden Tag für den speziellen Zweck des Sorgens einplant.
- Zu welcher Tageszeit glauben Sie, dass Sie am besten in der Lage sind, sich um Ihre Sorgen zu kümmern?
- Wann ist es unwahrscheinlich, dass Sie gestört werden?
- Wenn Sie sich nicht sicher sind, sind 15 bis 30 Minuten täglich um 19.00 Uhr ein guter Ausgangspunkt.

Schritt 2: Worry postponement

Entscheiden ob die auftauchenden Sorgen echte Probleme sind, auf die Sie jetzt reagieren können, oder ob es sich um hypothetische Sorgen handelt, die verschoben werden müssen.

Ist es ein *tatsächliches Problem*, gegen das ich sofort etwas unternehmen kann?

Ja → **Handeln Sie jetzt.**

Nein → **Stellen Sie den Gedanken daran bis zur Sorgenzeit zurück.** → Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Gegenwart, indem Sie sich auf das Jetztkonzentrieren:

- Benutzen Sie Ihre Sinne (Sehen, Hören, Tasten, Geruch, Geschmack).
- Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit nach außen statt nach innen zu wenden.
- Sagen Sie zu sich selbst "Ich werde mich jetzt nicht um dieses Problem kümmern, ich werde das auf später verschieben".

Schritt 3: Sorgenzeit

Sorgen Sie sich in der dafür vorgesehenen Zeit. Versuchen Sie, wenn möglich, alle hypothetischen Sorgen aufzuschreiben, die Sie im Laufe des Tages hatten. Wie sehr belasten Sie diese im Moment? Können einige dieser Sorgen Sie zu praktischem Handeln veranlassen?

- Versuchen Sie die ganze Zeit, die für Ihre Sorgen vorgesehen ist, zu nutzen, selbst wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie im Moment nicht wirklich besorgt sein müssen oder wenn Sie das Gefühl haben, dass die Sorgen nicht so dringlich sind.
- Denken Sie jetzt über Ihre Sorgen nach – geben sie Ihnen den gleichen emotionalen "Kick", wenn Sie jetzt über sie nachdenken im Vergleich zum ersten Mal, als sie Sie beschäftigten?
- Kann eine Ihrer Sorgen in ein praktisches Problem umgewandelt werden, für das Sie eine Lösung finden können?

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

Fordern Sie Ihre Gedanken während einer weltweiten Gesundheitskrise mitfühlend heraus

Situation Mit wem waren Sie zusammen? Was haben Sie gemacht? Wo warst du? Wann ist es passiert?	**Emotionen und Körperempfindungen** Was haben Sie gefühlt? (Ratenintensität 0-100%)	**Automatisches Denken** Was ist Ihnen durch den Kopf gegangen? (Gedanken, Bilder oder Erinnerungen)	**Kompass** Was wäre die Antwort auf den negativen Gedanken?
Zwei Stunden lang Nachrichten schauen.	Gefühle wie Angst und ein zunehmendes Gefühl der Panik.	Das ist schrecklich. So viele Menschen könnten sterben. Was wird mit mir und meiner Familie geschehen? Wenn Sie ein Bild oder eine Erinnerung hatten, was hat es für Sie bedeutet?	Es ist verständlich, sich Sorgen zu machen. Wer wäre nicht besorgt in dieser Situation. Überlegen Sie, was Sie anstatt dessen für sich selbst tun könnten, um sich besser zu fühlen. Vielleicht schauen Sie sich etwas Witziges oder Sachliches an anstatt der Nachrichten, oder Sie stehen einfach auf und machen etwas Anderes. Versuchen Sie, sich selbst mit den mitfühlenden Eigenschaften wie Weisheit, Stärke, Wärme, Freundlichkeit und Nicht-Verurteilen zu begegnen. • Was würde mein bester Freund/meine beste Freundin zu mir sagen? • Was würde ein wahrhaft mitfühlendes Wesen zu mir sagen? • In welcher Stimmlage müsste man zu mir sprechen, damit ich mich bestätigt fühlen könnte?

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

Fordern Sie Ihre Gedanken während einer weltweiten Gesundheitskrise mitfühlend heraus

Situation Mit wem waren Sie zusammen? Was haben Sie gemacht? Wo warst du? Wann ist es passiert?	**Emotionen und Körperempfindungen** Was haben Sie gefühlt? (Ratenintensität 0-100%)	**Automatisches Denken** Was ist Ihnen durch den Kopf gegangen? (Gedanken, Bilder oder Erinnerungen)	**Kompass** Was wäre die Antwort auf den negativen Gedanken?
		Wenn Sie ein Bild oder eine Erinnerung hatten, was hat es für Sie bedeutet?	Versuchen Sie, sich selbst mit den mitfühlenden Eigenschaften wie Weisheit, Stärke, Wärme, Freundlichkeit und Nicht-Verurteilen zu begegnen. • Was würde mein bester Freund/meine beste Freundin zu mir sagen? • Was würde ein wahrhaft mitfühlendes Wesen zu mir sagen? • In welcher Stimmlage müsste man zu mir sprechen, damit ich mich bestätigt fühlen könnte?

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

Einige abschließende Tipps

- **Legen Sie eine Routine.** Es ist wichtig, mit einer regulären Routine fortzufahren. Halten Sie eine reguläre Zeit für das Aufwachen und Schlafengehen, das Essen zu regulären Zeiten und das morgendliche Anziehen und Anziehen ein. Sie könnten einen Zeitplan verwenden, um Ihren Tag zu strukturieren.

- **Bleiben Sie geistig und körperlich aktiv.** Wenn Sie Ihren Tagesablauf planen, versuchen Sie, Aktivitäten einzubeziehen, die sowohl Ihren Geist als auch Ihren Körper aktiv halten. Sie könnten zum Beispiel versuchen, mit einem Online-Kurs etwas Neues zu lernen, oder sich selbst herausfordern, eine neue Sprache zu lernen. Es ist auch wichtig, körperlich aktiv zu bleiben. Zum Beispiel 30 Minuten lang anstrengende Hausarbeit oder ein Online-Übungsvideo.

- **Üben Sie Dankbarkeit.** In Zeiten der Ungewissheit kann es helfen, sich Dankbarkeit anzugewöhnen. Dies kann Ihnen helfen, sich mit Momenten der Freude, Lebendigkeit und des Vergnügens zu verbinden. Nehmen Sie sich am Ende jedes Tages Zeit, um darüber nachzudenken, wofür Sie heute dankbar sind. Versuchen Sie, konkret zu sein und jeden Tag neue Dinge zu bemerken, z.B. "Ich bin dankbar, dass es zur Mittagszeit sonnig war, so dass ich im Garten sitzen konnte". Sie könnten ein Dankbarkeitsjournal anlegen oder Notizen in einem Dankbarkeitsglas aufbewahren. Ermutigen Sie andere Menschen in Ihrem Haus, sich ebenfalls zu engagieren.

- **Sorgenauslöser bemerken und begrenzen.** So wie sich die Gesundheitssituation entwickelt, mag es notwendig erscheinen, Nachrichten- oder Sozialmedien ständig auf Aktualisierungen zu überprüfen. Sie könnten dabei jedoch feststellen, dass dies Ihre Sorgen und Ängste noch mehr verstärkt. Versuchen Sie zu identifizieren, was Sie triggert. Ist es zum Beispiel so, dass Sie die Nachrichten länger als 30 Minuten verfolgen? Sehen Sie stündlich in den sozialen Medien nach? Versuchen Sie, die Zeit zu begrenzen, die Sie täglich den Sorgetriggern ausgesetzt sind. Sie können sich dafür entscheiden, die Nachrichten jeden Tag zu einer bestimmten Zeit anzuhören, oder Sie könnten die Zeit, die Sie in sozialen Medien für die Nachrichtenüberprüfung verbringen, begrenzen.

- **Verlassen Sie sich auf seriöse Nachrichtenquellen.** Es kann auch helfen, sich zu überlegen, woher Sie Nachrichten und Informationen beziehen. Achten Sie darauf, seriöse Quellen zu verwenden. Die Weltgesundheitsorganisation bietet hier gute Informationen.
  `https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public`

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty
Language: German
Translated title: Leben mit Sorgen und Ängsten inmitten globaler Unsicherheit
Translated by: Christa Mennad, Rebecca DeWald, Marianne L. Hellriegel, Uta Schmidt-Straßburger
Type: Guide
Document orientation: Portrait
URL: https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.