

Tipps helfen, die psychische Widerstandskraft zu verbessern



Das Kriseninterventions- und -bewältigungsteam bayerischer Schulpsychologinnen und Schulpsychologen (KIBBS) hat auf dieser Seite praktische Anregungen zur Förderung der psychischen Gesundheit zusammengestellt

Stabil bleiben und die psychische Gesundheit fördern: Mit diesen Tipps fördern Sie Ihre Resilienz – die psychische Widerstandsfähigkeit zur Stressbewältigung – und stärken Ihr „Immunsystem der Seele“.

Die Entwicklungen rund um die Corona-Pandemie stellen uns alle vor zahlreiche Herausforderungen. Dies erleben viele Menschen als kräftezehrend, egal in welcher Rolle sie ihren Teil zur Bewältigung der Pandemie beitragen, ob als **Lernende**, als **Eltern**, als **Lehrkräfte**, als **Schulleiterinnen oder Schulleiter**, als **Verwaltungsangestellte** oder sonst **an der Schule Mitwirkende**.

Gerade jetzt ist der Blick auf die psychosoziale Gesundheit notwendig und sehr wertvoll! Erwachsene, Kinder und Jugendliche können sich selbst und andere darin unterstützen, den **Umgang mit eigenen Gedanken und Gefühlen**, das eigene **Verhalten** und die Gestaltung von **sozialen Kontakten** vielfältig positiv zu beeinflussen.

Im Folgenden finden Sie Tipps und Anregungen, wie Sie Ihre psychische Gesundheit fördern können:

Akzeptanz



Nehmen Sie die Dinge an, wie sie sind!

Die Corona-Pandemie macht Maßnahmen des Gesundheitsschutzes erforderlich, die Gefühle der Verunsicherung und des Kontrollverlustes, Sorge und Zweifel oder sogar Wut hervorrufen können. Wenn diese zu belastend werden, kann es hilfreich sein, innezuhalten und den **Gedankenkreislauf zu unterbrechen**. Es kann entlasten, die Realität in Form seriöser Informationen und Tatsachen zu **akzeptieren** und auch die **eigenen Gefühle dazu anzuerkennen**. Erst dann kann sich der Fokus wieder auf praktische Problemlösungen im **eigenen Wirkungskreis** verlagern.

- Äußere Gegebenheiten akzeptieren
- Bewusste Nachrichten über seriöse Quellen konsumieren
- Eigene Gefühle, Gedanken und Grenzen des Machbaren annehmen
- Professionelle Gelassenheit bei der Arbeit oder im „Lernen zuhause“

„Ich gebe mein Bestes, erkenne aber an, dass ich nicht alle Aufgaben erfüllen kann.“

Selbstfürsorge



Sorgen Sie gut für sich und Ihre Familie!

Struktur im Tagesablauf gibt Sicherheit und Orientierung. **Aktivität und Bewegung** halten körperlich fit und dienen dem Stressabbau.

- Auf Wechsel und Ausgewogenheit von Arbeit und Entspannung achten
- Feste Tagesabläufe mit Routinen und Ritualen einhalten
- „Wohlfühl-Arbeitsplatz“ einrichten
- Ausreichend schlafen sowie gesund essen und trinken
- Aktiv bleiben und täglich Bewegung an der frischen Luft, Atem- und Dehnübungen, Sportangebote online, Yoga...
- Entspannung, z. B. geführte Meditationen, progressive Muskelentspannung
- Achtsamkeitsübungen oder positive Ablenkung durch Online-Kulturangebote

„Ich integriere in meinen Alltag mindestens drei Aktivitäten, die mir guttun und mir Struktur geben.“

Optimismus und Lösungsorientierung



Bewahren Sie Zuversicht, blicken Sie auf das Positive!

Auf vieles, was selbstverständlich war, muss nun verzichtet werden. Dann hilft es, sich zu überlegen, **was mich persönlich stärkt** und meine eigene Sicherheit aktiviert. Kontrolle wird zurückgewonnen, indem ich mir eingestehe, was mir fehlt und ich mich der Herausforderung stelle, dies **im Rahmen der Möglichkeiten** wieder herzustellen. In den Blick zu nehmen, was bei allen Einschränkungen **gut läuft** und Freude bereitet, erzeugt positive Energie!

- Eigene Ressourcen und Kraftquellen suchen: Was hilft mir? Was gibt mir neuen Antrieb?
- Positive Gedanken verstärken
- Dinge, die jetzt vermisst werden, festhalten und planen, wann sie wieder umgesetzt werden.
- „Stimmungsaufheller“ für zwischendurch: Laut den Lieblingsong hören, eine Tasse Tee, ein gutes Buch...

„Ich überlege mir am Ende jeden Tages drei Dinge, für die ich dankbar bin...“

Netzwerkorientierung



Pflegen Sie Kontakte, die Ihnen guttun!

Soziale Begegnungen sind notwendig für unser Wohlbefinden. Dazu können **vielfältige alternative Möglichkeiten der Kontaktaufnahme** genutzt werden.

- In sozialem Kontakt bleiben, z. B. über Videoanrufe, Telefon, E-Mail, Briefe...
- Hilfe anbieten, z. B. Nachbarn, wenn vertraute Personen nicht greifbar sind.
- Zusammenarbeiten auch unter neuen Umständen

„Ich verabrede mich per Video mit Kolleginnen/Kollegen und Freundinnen/Freunden.“

Humor

Behalten Sie Humor und zeigen sie ihn!

- Zuversicht bewahren und lachen – trotz allem!

„Ich probiere jetzt einfach mal was aus – und wenn es nicht klappt, dann lache ich (und wir gemeinsam) darüber! Und anschließend probiere ich etwas Anderes!“

Quelle:

<https://www.km.bayern.de/eltern/meldung/7202/tipps-helfen-die-psychische-widerstandskraft-zu-verbessern.html>