



Tipps für die Corona Zeit



Soziales Distanzieren ist nicht gleichbedeutend mit emotionaler Distanz! Skype, telefoniere und **verbinde dich** mit Leuten die du gerne magst . Wie wäre es, mal wieder einen Brief zu schreiben?

Koche oder **Backe**. Irgendwohin muss das ganze gehamsterte Mehl ja 😊 (z.B. die App Kptn Cook schlägt dir täglich 3 neue Rezepte vor)



Mach **Spaziergänge**! Achte dabei besonders auf Vogelgetzwischer oder andere Geräusche- was hörst du du, was dir sonst nicht auffällt?

Entspannung und Atemübungen können dir helfen. Achte auf deine Atmung, atme tief durch die Nase ein und langsam durch fast geschlossene Lippen tief aus.



Versuche **Sport** zu machen – klicke dich auf Youtube durch die große Auswahl an HIIT oder Yoga! Momentan gibt es die Yoga App „Down Dog“ für medizinisches Personal kostenlos ;)



Lesen- wann hast du das letzte Mal vorgelesen? Schnapp dir deine Familie oder Mitbewohner*innen und lies ihnen vor – das kann man übrigens auch am Telefon machen. Erstelle dir eine **Ressourcenliste** mit Dingen, die dir Freude bereiten und dir Kraft geben! Diese Liste hilft in Phasen, in denen es dir nicht so gut geht.



Werde **kreativ**! Male oder zeichne. Zum Beispiel über die aktuelle Situation, wie du dich gerade fühlst und was das alles mit dir macht (schicke uns gerne ein Foto von deinen Kunstwerken auf mindyourhealth.med@tum.de oder auf Instagram @mindyourhealth.tum).

Reizkontrolle: Konsumiere maximal zweimal pro Tag Nachrichten rund um das Coronavirus und tue das auf seriösen Seiten (z.B. RKI).



Schlafen nicht vergessen: **Erholsamer Schlaf** sorgt für Kraft, Leistungsfähigkeit und stärkt dein Immunsystem!

Höre **Podcasts**, schaue **Filme und Serien** – man muss nicht durchgehend super produktiv und kreativ und sein!

Bei all den Ideen ist aber WICHTIG:

- Schaffe dir eine Tagesstruktur, d.h. aufstehen, duschen, normale Kleidung anziehen
- Mache dir einen Plan mit einer realistischen Anzahl an Aktivitäten. Zu viele geplante Dinge können überfordern und frustrieren
- Ein schlechter Tag ist völlig in Ordnung, am nächsten startest du neu.