

## 10 Tipps für mehr Gelassenheit

### Gestresst wegen Corona?

### So kommen Sie zur Ruhe!

Das Coronavirus ist eine neue Herausforderung für uns. Wie können wir auch in stressigen Zeiten die Nerven behalten? Hier sind 10 Tipps für mehr Gelassenheit – bei der Arbeit, im Homeoffice oder an der frischen Luft.

#### 1 Bewusst atmen

Legen Sie Ihre Hand auf den Bauch und atmen Sie tief ein. Zählen Sie auf drei und atmen Sie dann wieder ganz aus. Zählen Sie erneut auf drei und beginnen Sie von vorn. Nach 120 Sekunden tritt der gewünschte Effekt ein.

#### 2 Den Moment nutzen

Im Alltag gibt es häufig Pausen, in denen wir warten müssen: auf Termine, Anrufe oder eine Bestellung. Nutzen Sie den Augenblick und nehmen Sie Ihre Umgebung bewusst wahr. Was fällt Ihnen auf?

#### 3 Positiv denken

Sehen Sie einfach mal das Gute. Und versichern Sie sich regelmäßig, dass es auch so ist, etwa so: „Ich bleibe vollkommen ruhig und ausgeglichen.“ Dadurch verändert sich auch Ihre Sicht der Dinge.

#### 4 Den Alltag erleben

Starten Sie Ihre tägliche Routine achtsam und bewusst. Versuchen Sie in der ganzen Hektik, die Dinge möglichst ganz bewusst zu erleben. Achten Sie auf Ihre Sinne und Ihre Umgebung.

#### 5 Einfach mal lächeln

Auch wenn es gerade etwas schwerfällt: Ein Lächeln überträgt sich auf Ihr Gegenüber und entschärft kritische Situationen. Außerdem ist Lachen das einfachste Muskeltraining, das es gibt.

#### 6 Auf Abstand gehen

Bleiben Sie freundlich, wenn Sie den Frust eines anderen abbekommen – es geht nicht um Sie! Aufgrund der Situation sind einfach alle überspannt. Sehen Sie sich nicht als Projektionsfläche für den Ärger der anderen, zum Beispiel über leere Regale im Geschäft.

#### 7 Andere verstehen

Wechseln Sie doch mal die Perspektive. Wie würden Sie sich jetzt an dieser Stelle fühlen? Sich das bewusst machen, hilft, die Reaktionen Ihrer Mitmenschen mit anderen Augen zu sehen.

#### 8 Danke sagen

Entspannt bleiben, wenn mal etwas nicht funktioniert. Danken wir lieber den Helden des Alltags: im Krankenhaus, beim Arzt, in der Pflege, im Supermarkt, der Drogerie, der Apotheke oder bei Versandunternehmen: Sie sind es, die unseren Laden und unser Leben am Laufen halten. **Danke!**

#### 9 Digital entspannen

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden durch Meditation. Zum Beispiel mit der 7Mind-App von der Website der BARMER. Damit bauen Sie ganz einfach kurze Meditations- und Achtsamkeitsübungen in Ihren Tagesablauf ein. Mehr dazu erfahren Sie unter [www.barmer.de/7mind](http://www.barmer.de/7mind).

#### 10 Besser einschlafen

Sanfte Musik oder lieber Schäfchenzählen? Was hilft Ihnen besser beim Einschlafen? Der BARMER Skill „Schlafenszeit“ sorgt für ideale Entspannung. So bekommen Sie ausreichend Schlaf und Ihr Körper regeneriert für den nächsten Tag. Weitere Informationen bekommen Sie hier: [www.barmer.de/schlafenszeit](http://www.barmer.de/schlafenszeit)



Gut zu wissen, wo es Hilfe gibt. Viele weitere Informationen rund um das Thema Corona finden Sie auf [www.barmer.de/coronavirus](http://www.barmer.de/coronavirus).