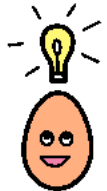


## Das kleine psychologische Kraftpaket 7. Ausgabe

### Alltagstipp



#### **Entdecke das Besondere!**

Jetzt gibt es das Corona-Virus.  
Wegen dem Corona-Virus dürfen wir nicht in die Werkstätte, dürfen keine Besuche machen und keine Besuche empfangen.  
Die Corona-Zeit ist schwierig...

Ist das wirklich so?

Bestimmt war die Corona-Zeit für dich an manchen Tagen auch eine schöne und ganz besondere Zeit.

Nimm dir einen Moment Zeit und denke einmal genau über die Corona-Zeit nach!

Was war schön an dieser Zeit?

Was war *besonders* schön?

Was wäre ohne die Corona-Zeit so gar nicht möglich gewesen?

Beispiele:

Später aufstehen in der Früh und gemütlich frühstücken.  
Eine Geschichte mit einer Mitarbeiterin schreiben, die sonst in der Werkstätte arbeitet, aber in der Corona-Zeit in der Wohnung aushilft.  
Mit den Betreuerinnen und Betreuern ein Hoch-Beet im Garten bunt anstreichen.  
Mit einer Freundin telefonieren, mit der man sonst wenig Kontakt hat.

Gib jeden Tag Acht auf das, was gerade bei dir und deinen Mit-Menschen passiert und entdecke das Besondere!

## **Eine Übung**

### **Glücks-Tagebuch**

Denk darüber nach, was bis jetzt schön und besonders an dieser Zeit war.

Schreibe oder male jeden Abend 3 Dinge auf, die für dich an diesem Tag schön waren.

Dinge, die gut liefen, die du genossen hast oder für die du dankbar warst.

Diese Dinge können sehr klein sein (z.B. jemand hat dich angelächelt) oder auch größer sein (z.B. du hast etwas gewonnen).

## **Zum Lesen und Zuhören**



### **Die Glücks-Bohnen- eine Geschichte zum Nachahmen**

Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebt hatte, wenn ihm etwas Freude bereitet oder er einen Glücks-Moment empfunden hatte, nahm er eine Bohne aus der linken Hosen-Tasche und gab sie in die rechte.

Am Anfang kam das nicht so oft vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosen-Tasche wanderten. Der Duft der frischen Morgen-Luft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn – immer wanderte eine Bohne von der linken in die rechte Tasche.

Bevor er am Abend zu Bett ging, zählte er die Bohnen in seiner rechten Hosen-Tasche. Und bei jeder Bohne konnte er sich an das positive Erlebnis erinnern. Zufrieden und glücklich schlief er ein – auch wenn er nur eine Bohne in seiner rechten Hosen-Tasche hatte.

Viel Freude beim Ausprobieren!

Bleibt gesund & wir freuen uns, wenn wir euch bald wieder persönlich sehen können!

Euer Team vom Fachbereich Psychologie