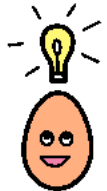


Das kleine psychologische Kraftpaket
21. Ausgabe

Alltagstipp



Die Corona-Zeit war für uns alle nicht leicht.
Wir haben auf vieles verzichten müssen, was wir gerne haben und gerne machen.
Die Corona-Zeit hatte aber auch schöne Seiten.

Wir Menschen konzentrieren uns manchmal zu sehr auf die schlechten Seiten.
Wir vergessen dabei oft, dass jede besondere Zeit oder Situation auch ihre guten Seiten hat.

Daher wollen wir euch nun folgenden Tipp ans Herz legen:

Macht euch eine Liste mit den guten und schlechten Seiten eurer ganz persönlichen Corona-Zeit.

Diese Liste hilft uns, aus dieser besonderen Zeit zu lernen und vor allem die positiven Seiten für die Zukunft in Erinnerung zu behalten.

Zum Beispiel habt ihr vielleicht in dieser Zeit Gelegenheit gehabt, mit einer Nachbarin über den Balkon hinweg zu plaudern und so eine neue Freundin gefunden.
Oder ihr habt für euch ein neues Hobby, eine neue Freizeit-Aktivität entdeckt.
Hier ein paar Beispiele...

GUTE SEITEN	SCHLECHTE SEITEN
Ruhig (kein Lärm von Autos oder Flugzeugen)	Werkstatt geschlossen
Gute Luft (keine Abgase von Autos)	Keine Besuche
Zeit für unsere Hobbies (z.B. Puzzle, Malen, Spazieren...)	Einsamkeit
Ausschlafen können während der Woche	Traurigkeit
neue Betreuer kennen gelernt	Geschäfte und Gasthäuser geschlossen
Geld gespart (weil kein Einkaufen)	Langeweile
...	...

Diese Zeit hat uns gezeigt, was für jeden von uns persönlich ganz wichtig ist und was wir wirklich brauchen, wie die sprichwörtliche Luft zum Atmen.

Denn diese Dinge, die so fest zu uns gehören, haben wir alle am meisten vermisst.

Dazu möchten wir euch folgende Übung vorschlagen:

Eine Übung

Das ICH - Plakat

Gestaltet gemeinsam oder alleine ein „ICH-Plakat“.

Auf diesem ICH-Plakat sollen alle für euch wichtigen Personen, eure liebsten Hobbies, eure Lieblings-Speisen und Getränke – einfach alles, was euch wichtig ist – Platz haben. Dieses ICH-Plakat könnt ihr dann, wenn es fertig ist, in eurem Zimmer, in eurer Wohnung aufhängen.

So kann jeder gleich auf dem ersten Blick sehen, was für euch wichtig ist.

Was brauchen wir dazu?

- Einen großen Bogen Papier oder Karton, z.B. im A3-Format (am besten in einer bunten Farbe, z.B. eurer Lieblingsfarbe)
- Bunte Filzstifte und Farben
- Uhu oder Klebstoff
- Bilder aus Zeitschriften oder Kataloge
- Fotos von euch selbst, euren Freunden und/oder eurer Familie

Nun sind eurer Fantasie keine Grenzen mehr gesetzt.

In die Mitte des Plakats klebt ihr das Foto von euch selbst oder schreibt ganz groß euren Namen.

Danach malt, zeichnet ihr die Dinge auf, die euch wichtig sind (z.B. euer Haus-Tier, eure Arbeit, ein Fuß-Ball, ein Computer...)

Ihr klebt Fotos eurer liebsten Mit-Menschen auf oder schreibt ihre Namen aufs Plakat.

Macht dieses Plakat zu eurem ganz persönlichen ICH-Plakat und gebt ihm einen ganz besonderen Platz in eurem Zuhause.

Zum Lesen und Zuhören



Das Kätzchen und der Löwe

An einem schönen Sommer-Tag streift ein kleines Katzen-Kind neugierig über die Wiese. Es schnuppert an den Blumen, versucht Schmetterlinge zu fangen und Gräser zu zupfen. Es fühlt sich richtig wohl. Plötzlich raschelt es im Gebüsch. Ein fürchterliches Brüllen hallt über die Wiese, und ein riesengroßer Löwe stapft dicht an dem kleinen Katzen-Kind vorbei. Fürchterlich erschrocken duckt sich das Kätzchen in die Wiese. Sein Herz klopft ganz schnell, im Hals spürt es ein beklemmendes Gefühl. Als es um Hilfe rufen will, merkt es, dass es nicht mehr miauen kann. Immer wieder versucht es nun zu rufen, aber es kommen nur eigenartige Laute aus seinem Mäulchen. Es versucht zu fliehen, aber auch seine Beine versagen im den Dienst.

Doch: Was ist da zu hören? Was sieht das Kätzchen da? Dem Löwen kullern dicke Tränen über die Wangen. Der Löwe weint! Jammernd hebt der Löwe immer wieder vorsichtig seine große Tatze. „Ist der furchterregende Löwe verletzt?“ überlegt es. „Hat der Löwe große Schmerzen?“. Nach langem Zögern schleicht die kleine Katze vorsichtig näher. Das beklemmende Gefühl in ihrem Hals weicht, und so fragt sie den Löwen, was los sei. Da zeigt ihr der Löwe den Dorn in seiner Tatze. „Das tut ja weh“, flüstert die Katze, und vorsichtig versucht sie, den Dorn aus der Tatze des Löwen zu ziehen. Und es gelingt ihr schließlich. Da öffnet der Löwe sein großes Maul über der kleinen Katze, seine Zähne blitzen. Die kleine Katze überkommt dabei wieder dieses komische Gefühl und sie erstarrt. Doch da spürt sie, wie die große, feuchte Zunge dankbar und vorsichtig über das Köpfchen der kleinen Katze streicht. Angenehm warm durchströmt es da das Kätzchen. Das Gefühl im Hals ist weg. Und behaglich schnurrend kuschelt sich das Kätzchen an seinen neuen, großen, starken Freund, den Löwen.

(Quelle: Geschichten zum Problemlösen von B.Badegruber und Friedrich Pirkl)

Viel Freude beim Ausprobieren!

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

Euer Team vom Fachbereich Psychologie