

Hallo Ihr Lieben,

hier sind wir also, zusammen, inmitten einer weltweiten Krise... und des Erwachens.

Ich hoffe, diese Notiz erreicht dich und deine Lieben, in guter Verfassung, sicher und behutsam miteinander.

Ich bin hier in Nepal, wo wir ein paar Wochen hinter vielen anderen Orten zurückliegen. Daher kommen diese Notizen erst jetzt .

Angesichts der gegenwärtigen Situation um Covid 19 stelle ich gerade Ressourcen zusammen, die Informationen und Praktiken enthalten, die uns helfen, die Unsicherheiten und Herausforderungen, denen wir als Kollektiv gegenüberstehen, besser zu bewältigen.

Das wichtigste zuerst!

Bitte befolge die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation und die Vorschriften deiner Behörden mit Unterscheidungsvermögen und Geduld.

Und ein Zweites:

Oh Mann. Es gehen so viele Informationen herum. Und es gibt wichtige Entscheidungen, die wir für uns selbst, unsere Familien und die Gemeinschaft treffen müssen. Das kann überwältigend und verwirrend sein, und auch ... einfach zuviel!

Sinnesüberlastung, Unsicherheit und das Leben auf engstem Raum oder in Isolation: Das ist intensiv.

Hier sind 4 Tipps, um besser mit diesem Cocktail der Intensität umzugehen:

Sie stützen sich auf Trauma First Aid-Techniken und die yogische Praxis der Zurückhaltung

1. Begrenze die Aufnahme von Informationen

- a) Wähle 1 oder 2 mal am Tag (maximal) eine Zeit aus, um Nachrichten zu schauen oder Informationen zu sammeln. (Vielleicht morgens und am späten Nachmittag) Vermeide es, Nachrichten vor dem Schlafengehen zu schauen. Dies ist aufregend und triggert negative Emotionen. Gönn dir 1 -2 Stunden oder eine ruhige Zeit, bevor du ins Bett gehst.

- b) Begrenze die Zeit, in der du dich informierst auf 15-30 Minuten, keine 2 Stunden!**

2. Begrenze die Quellen für Informationen

- a) **Wähle 2 oder 3 Quellen**, um Informationen zu erhalten. Wähle z. B. die WHO, RKI oder andere Quellen, denen du vertraust.

Vermeide Social Media. Es ist eine Faszinationsstudie über Massenpanik / Angstreaktionen für Psychologiestudenten, aber nichts für dich, wenn du gesund bleiben möchtest!

3. Wähle aus, mit wem du über die Situation sprechen möchtest

Ich weiss, es gibt jetzt fast keine Konversation, in der es nicht um das Coronavirus geht. Noch mehr Grund für Folgendes: Wenn es darum geht, deine wirklichen Bedenken, Überzeugungen und Entscheidungen in Bezug auf die Situation zu besprechen, wähle 1, 2 oder 3 Personen maximal, mit denen du sie teilst und denen du zuhören kannst. Derzeit ist nicht jeder gefasst und belastbar.

Menschen, die du vielleicht als ruhig oder sogar als Fels in der Brandung gesehen hast, sind es vielleicht gar nicht. Und umgekehrt: Personen, an die du dich normalerweise nicht wendest, sind möglicherweise diejenigen, die dich unterstützen können. Woher weisst du, wer für dich richtig ist? Deine Leute sind diejenigen, mit denen du dich relativ ruhig und stabil fühlst. Der beste Weg, dies herauszufinden: Frage deinen Körper (mehr dazu später in unseren anderen Ressourcen).

4. Passe deine Erwartungen an. Vereinfach deine To-Do-Liste.

Wenn wir eine Bedrohung und / oder anhaltendem Stress ausgesetzt sind, gehen unser Gehirn und unser Körper in den lebenserhaltenden Modus und arbeiten auf andere Weise als normal. Funktionen, die häufig beeinträchtigt werden, sind unsere Fähigkeit klar zu denken, Entscheidungen zu treffen, zu analysieren und Dinge in die Tat umzusetzen..

Eine andere Sache, die aus dem Ruder laufen kann, ist unsere Fähigkeit, mit Emotionen umzugehen. Dies gilt für dich und alle anderen. Wir sind nicht unter normalen Bedingungen, daher können wir nicht erwarten, dass wir vollkommen „normal“ reagieren und handeln. Wie trifft das auf dich zu?

Wenn du von zu Hause aus arbeitest, wenn du Kinder hast, die zu Hause „Online-Schule“ machen, lass dir Spielraum. Reduziere deine To-Do-Liste (mindestens) um 25-30 %. Gib dir und anderen etwas mehr Platz und Zeit, um Dinge zu erledigen. Unser Gehirn und unser Körper arbeiten hart daran, uns stabil und gesund zu halten.

Gib ihnen Unterstützung, indem du deine Erwartungen an ihrer „normale Produktivität“ reduzierst. Wenn du – oder andere um dich herum – sich fahrig, zerstreut, gereizt und müde fühlen, solltest du wissen, dass dies normal ist. Sei sanft mit anderen.

Nochmals: Gib dir und anderen etwas mehr Zeit und Raum.

Zu guter Letzt...

Mit den Worten von Swami Sivananda:

„Sei gut, tue Gutes, sei freundlich, sei mitfühlend.“

Für euch selbst, für andere und für alles, was jetzt hier ist. Es gibt keinen besseren Zeitpunkt, um auf das zurückzugreifen, was in dir und um dich gesegnet und gut ist. Suche nach dem Licht. Es ist immer immer da. Es ist unsere Aufgabe, uns darauf vorzubereiten, dafür zu öffnen – und es zu sehen.