

## Wie Sie Ihre Kraftquellen in Zeiten von Corona wiederfinden können

Viele haben in der Corona-Krise mit Sorgen und Nöten zu kämpfen. Wir möchten Ihnen Anregungen geben, mögliche Ängste und negative Gedanken in hilfreiche Stärken umzuwandeln.

In Zeiten großer Sorgen und Probleme verengt sich oft unser Denken. Ängste und Grübeleien nehmen größeren Raum ein. In belastenden Situationen stehen uns unsere Fähigkeiten und Stärken oft nur noch reduziert zur Verfügung. Positive Gedanken und Gefühle gehen immer mehr verloren: Fröhlichkeit, Freude, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Darum kann es in dieser Zeit sehr hilfreich sein, sich auf seine eigenen Kraft- und Energiequellen zu besinnen. Diese Kraft- und Energiequellen werden als Ressourcen bezeichnet. Es sind Dinge, die Ihnen dabei helfen, das Leben zu meistern und auch schwierige Situationen zu bewältigen.

Ressourcen können sowohl in einem selbst (*innere Ressourcen*) als auch in der Umwelt (*äußere Ressourcen*) liegen.

**Innere Ressourcen** sind z.B. Fähigkeiten, Kompetenzen, Einstellungen, Humor, Erinnerungen, Ziele, Ideen und Interessen. Sie sind sehr hilfreich, da sie immer verfügbar sind.

Unter **äußeren Ressourcen** versteht man all das, was Sie im Außen unterstützt, was Ihnen gut tut, was Ihnen in schwierigen Situationen den Rücken stärkt, z.B. Familie, Freunde, Hobbys, Natur, Literatur und Musik.

Um sich Ihrer *inneren Ressourcen* bewusst zu werden, möchten wir Sie zu einem kleinen Gedankenexperiment einladen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, wählen Sie für sich einen gemütlichen, möglichst ungestörten Platz und begeben Sie sich mit Hilfe der folgenden Fragen auf „Ideen-Suche“:

- Was macht Sie in guten Zeiten zufrieden und glücklich?
- Was können Sie besonders gut?
- Was schätzen die Menschen, die Ihnen nahe stehen, besonders an Ihnen?
- Worauf in Ihrem bisherigen Leben sind Sie besonders stolz?
- Was haben Sie im Leben schon alles bewältigt und welche Ihrer Eigenschaften haben Sie dafür benutzt?

Um sich Ihrer *äußeren Ressourcen* bewusst zu werden, stellen Sie sich bitte folgende Fragen:

- Haben Sie Familienmitglieder und/oder gute Freunde, bei denen Sie sich aussprechen können und die Ihnen Mut machen?
- Hilft es Ihnen, an die frische Luft zu gehen oder ein wenig Sonne zu genießen, damit es Ihnen besser geht?

- Kennen Sie sportliche Aktivitäten, die Sie anregen und Ihre Stimmung aufbessern?
- Genießen Sie den Duft von frischem Kaffee oder von Ihrem Lieblingsessen?
- Gibt es Musik, Bücher oder eine Lieblingssendung im Fernsehen, die für Entspannung sorgen?



Quelle: Ben Furman (Ich schaff's)

Vielleicht haben Sie bemerkt, dass das Nachdenken über diese Dinge etwas Licht in Ihre Gedanken gebracht hat. Vielleicht ist Ihnen aber auch aufgefallen, dass es Ihnen zur Zeit schwer fällt, an gute und schöne Dinge zu denken. Wenn Sie sich im Weiteren Hilfe und Unterstützung bei der Bewältigung Ihrer Probleme wünschen, können Sie sich telefonisch oder online an die Beratungsstellen wenden.

Familienberatung-, Ehe-, Kinder- und Jugendberatung des Kreises Lippe

Fon: 05231-621621

[familienberatung@kreis-lippe.de](mailto:familienberatung@kreis-lippe.de)

Regionale Schulpsychologische Beratung Kreis Lippe

Fon: 05231-621621

[schulpsychologie@kreis-lippe.de](mailto:schulpsychologie@kreis-lippe.de)