

WIE SIE GUT UND STRUKTURIERT DURCH DEN TAG KOMMEN – EIN PAAR TIPPS



NUTZEN SIE DIE ZEIT, UM KONTAKTE AUFZUFRIŠCHEN

Telefonate oder Chats mit lieben Freunden und der Familie, die im Alltag oft zu kurz kommen, sind jetzt dran.



MACHEN SIE SICH IHR PERSÖNLICHES „DREAMBOARD“

Schreiben Sie eine Art Wunschliste, was Sie noch alles in Ihrem Leben erleben wollen bzw. nach der Corona-Krise machen wollen. Vorfrende ist ja bekanntlich die schönste Freude!



SPIELEN ODER BASTELN SIE MIT IHREN KINDERN

Endlich hat man auch im Alltag etwas mehr Zeit, um zu spielen, zu kuscheln oder etwa Osterdeko zu basteln.



DOSIEREN SIE DEN MEDIENKONSUM ÜBERLEGT

Permanenter Medienkonsum (TV, Facebook, Instagram, Internet etc.) kann uns schnell überfordern. Informieren Sie sich zwar täglich über die aktuellen Geschehnisse, aber nicht im „Live-Ticker“. Planen Sie die „Medienzeit“ auch in Ihren Tag ein und schalten Sie dazwischen auf „offline“!



WAS TUN, WENN ES ZU STREIT UNTEREINANDER KOMMT ODER SICH AGGRESSIONEN AUFBAUEN?

Gehen Sie in ein anderes Zimmer, öffnen Sie kurz das Fenster und atmen Sie frische Luft ein! Schalten Sie entspannende Musik ein! Hilfreich ist auch ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft oder eine kleine Laufrunde ums Haus!



FÜR DEN ERNSTFALL!

Frauen, die von Gewalt betroffen sind, steht zu jeder Tages- und Nachtzeit die Telefonnummer 0800 - 222 555 mit Expertinnen zur Seite. Eine Onlineberatung ist – parallel zur telefonischen Beratung – täglich in der Zeit von 15.00 bis 22.00 Uhr unter Haltdergewalt.at erreichbar. Weitere Informationen unter Frauenhelpline.at.



ALTE HOBBIES WIEDERENTDECKEN

Holen Sie Ihr altes Musikinstrument aus dem Kasten und spielen Sie wieder einmal darauf! Mit Hilfe von Youtube-Tutorials gelingt es vielleicht einfach Ihr Können wieder aufzufrischen. Haben Sie schon mal daran gedacht, ein Bild zu malen? Das entspannt und danach haben Sie etwas zum Weiterschenken oder zum selber Aufhängen!



BEISPIELE, WAS SIE AN EINEM TAG ZU HAUSE ALLES MACHEN KÖNNEN

- ⌘ Ein Buch lesen
- ⌘ Fenster putzen
- ⌘ Sportübungen machen
- ⌘ Meditieren
- ⌘ Kästen aufräumen
- ⌘ Fotos sortieren bzw. Fotobücher online bestellen
- ⌘ Film schauen
- ⌘ Lecker kochen
- ⌘ Heim-Spa/Wellness-Tag einlegen
- ⌘ Mit Freunden/Familie telefonieren bzw. Videotelefonie nutzen
- ⌘ Neue Stylings ausprobieren – stylen Sie Ihre Haare anders, neuer Make-up Look
- ⌘ Gemeinsam neue Kochrezepte ausprobieren