

Zentrale Studienberatung

Umgang mit deiner inneren Lebenswelt während der Corona-Krise

Fokussiere dich auf das, was du kontrollieren kannst

Die Corona-Krise kann uns alle in unterschiedlicher Art und Weise treffen und herausfordern: körperlich, emotional, sozial, finanziell ... und wir gehen alle unterschiedlich damit um.

Für viele von uns gehören Ängste und Sorgen dazu; dies ist normal und eine natürliche Reaktion auf herausfordernde Situationen, in denen Gefahr und Unsicherheit herrschen. Oft verlieren wir uns dann in unseren Sorgen über Dinge, die außerhalb unserer Kontrolle liegen. Und auch wenn das menschlich und normal ist, ist es leider selten hilfreich.

Du kannst nicht kontrollieren, wie sich alles in der Welt weiterentwickeln wird, und du kannst auch nicht plötzlich deine Gefühle kontrollieren oder alle deine natürlichen Ängste beseitigen. Aber du kannst beeinflussen, wie dein Umgang mit dieser Situation ist - was du tust - hier und jetzt. Das ist entscheidend.

Finde einen Umgang mit deinen unangenehmen Gedanken und Gefühlen

Bei einigen kann diese extreme Situation der Auslöser für eine persönliche Krise oder sogar eine emotionale Überflutung sein. Dann kommt es vielleicht zu einem emotionalen Chaos, wo sich die Gedanken überschlagen und dich schmerzvolle Gefühle überwältigen. In diesem Moment solltest du die Notbremse ziehen und das S.T.O.P. Prinzip anwenden. Schau dir dazu unser [Arbeitsblatt Erste Hilfe in Krisen](#) an.

Hier in Kurzform, ein effektiver Umgang mit unangenehmen Gedanken und Gefühlen:

- **Nimm alle deine Gedanken und Gefühle wahr**
Beobachte deine innere Lebenswelt wie ein*e interessierte*r Forscher*in und benenne was du wahrnimmst, ohne dies zu bewerten.
- **Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper**
Finde einen Weg, deinen Körper wieder zu spüren (z.B. langsam atmen, den Kontakt mit dem Untergrund wahrnehmen, deine Arme, Beine oder Nacken dehnen...)
Wichtiger Hinweis: Es geht hierbei nicht darum, dich von deiner inneren Lebenswelt abzulenken oder diese zu vermeiden. Ziel ist es, beides gleichzeitig wahrzunehmen.
- **Richte deine Aufmerksamkeit auf das, was du tust**
Werde dir bewusst, wo du bist und fokussiere dich wieder auf die Aktivität, mit der du dich in diesem Moment beschäftigst:
 - Schau dich um, und nimm 3 Dinge wahr, die du siehst.
 - Nimm 3 Dinge wahr, die du hörst.
 - Richte nun deine Aufmerksamkeit auf das, was du gerade tust oder als Nächstes tun möchtest.

Hinweis: Bitte überspringe den ersten Teil nicht, da es sehr wichtig ist, die eigenen Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, vor allem wenn Sie unangenehm sind. Wenn du den ersten Teil überspringst, wird diese Technik zur Ablenkung - und das soll sie nicht sein!

Zentrale Studienberatung

Tue Dinge, die dir wirklich wichtig sind

Überlege dir, was du ganz konkret tun kannst, um in dieser herausfordernden Situation nach deinen Werten zu handeln:

- *Welche einfachen Dinge kannst du tun, um für dich selbst und deine Mitmenschen zu sorgen?*
- *Wie möchtest du die Zeit, die dir - nun vor allem zuhause - zur Verfügung steht, am liebsten verbringen und nutzen?*
- *Wie kannst du für deinen Körper, Geist und Seele sorgen?*
- *Möchtest du etwas Neues lernen, wie zum Beispiel Meditieren, Musik machen oder ein neues Handwerk?*
- *Wie kannst du diese Zeit am besten nutzen, um weiter zu kommen - in deinem Studium oder persönlichen Leben?*
- *Was kannst du jetzt tun - egal wie klein es ist - um das Leben für dich selbst und andere zu verbessern?*

Wenn du ein paar Antworten auf diese Fragen hast, handele danach und komme regelmäßig zurück zu diesen Fragen.

Habe Mitgefühl mit dir selbst

Viele verschiedene unangenehme Gefühle können aufkommen: Angst, Wut, Frust, Trauer, Schuld, Einsamkeit, Unsicherheit, Verwirrung und so viele mehr.

Ganz besonders wenn solche Gefühle aufkommen, ist es wichtig Mitgefühl mit sich selbst zu üben und mild zu sein mit sich selbst.

Frage dich: *“Wenn eine Person, die ich liebe, in derselben Situation wäre und sich so fühlen würde, wie ich mich gerade fühle, wie würde ich dann liebevoll und mitfühlend mit dieser Person umgehen? Wie würde ich mich ihr gegenüber verhalten? Was würde ich sagen oder tun?”*

Und behandle dich selbst dann genauso.

Suche dir Unterstützung

Suche dir jede Unterstützung, die du gebrauchen kannst - von Freund*innen, Familie, Nachbarn oder professionellen Personen und Einrichtungen - persönlich oder virtuell. Auch wenn es sich zuerst fremd anfühlen mag - Gespräche oder gemeinsames Kaffeetrinken über Telefon, Skype, Zoom oder Facetime können genauso viel Spaß machen und guttun, wie persönlicher Kontakt. Vielleicht nutze die Zeit, Personen anzurufen, die du schon lange nicht mehr gesprochen hast.

Auch die Zentrale Studienberatung steht für dich weiterhin zur Verfügung. Schreibe uns gerne eine Email, wenn du ein telefonisches oder videobasiertes Einzelgespräch möchtest (studienberatung@haw-hamburg.de).

Übernommen und angepasst aus „Face Covid“ von Russ Harris