

## **Förderung von psychischer Resilienz: Verhaltensempfehlungen in der Coronakrise (von Prof. Katharina Domschke und Team)**

- 1) Erlauben Sie sich ihre Gefühle**
- 2) Informieren Sie sich sinnvoll**
- 3) Wenden Sie Strategien an, die zuvor schon einmal hilfreich waren**
- 4) Achten Sie auf eine geregelte Tages- und Wochenstruktur**
- 5) Bewegen Sie sich ausreichend und gehen Sie an die frische Luft**
- 6) Pflegen Sie soz. Kontakte**
- 7) Nutzen Sie gezielt Entspannungstechniken**
- 8) Vermeiden Sie ungesunde Bewältigungsstrategien, um Ihre Gefühle besser aushalten zu können**
- 9) Nutzen Sie entstandene Freiräume für sich**
- 10) Beobachten Sie Ihre Gedanken**