

## Wie Sie im Home-Office gut für sich sorgen können - Kleine Hilfen für herausfordernde Zeiten

Home-Office, Ausgangsbeschränkung und erst recht Quarantäne haben die meisten Menschen noch nicht erlebt.

Diese Ausnahmesituationen können belastend sein und sich auf das Wohlbefinden auswirken.

Zum Glück gibt es wissenschaftlich fundierte und bewährte Hilfen und Strategien, um diese Ausnahmesituation besser zu bewältigen.

Wir haben ein paar Empfehlungen zusammengestellt, die für Sie hilfreich sein könnten, um diese herausfordernde Zeit gut zu überstehen.



*Grundsätzlich gilt:*

*Wir haben alle  
unterschiedliche Bedürfnisse.*

*Picken Sie sich deshalb  
die Empfehlungen heraus,  
die für Sie am besten passen.*

## Denken und Fühlen

---

### *Auf die eigenen Stärken besinnen.*

Persönliche Ressourcen sind Kraftquellen, z. B. positive Erfahrungen, Stärken und Talente. Vor allem auch diejenigen Fähigkeiten und Kompetenzen, die schon früher einmal beim Lösen von Problemen hilfreich waren. Diese Ressourcen können auch jetzt helfen, wenn es darum geht, kritische Situationen durchzustehen.

### *Auf Positives konzentrieren.*

Der Fokus auf positive Inhalte beruhigt und stabilisiert. Was gelingt mir gut? Welche Nachrichten geben Hoffnung? Was macht mir Freude?

### *Auf Gefühle achten.*

Eine Krisensituation löst bei uns allen unterschiedliche und widersprüchliche Gefühle aus. Das ist ganz normal.

Es kann helfen, diese Gefühle bewusst wahrzunehmen und auszudrücken. Manche Menschen schreiben ihre Gefühle auf oder werden kreativ (z. B. malen oder musizieren).

Es kann auch guttun, mit jemandem über diese Gefühle zu sprechen. Am besten mit einer vertrauten Person. Scheuen Sie sich auch nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

### *Denken an die Zeit danach.*

Es kann helfen, sich bewusst zu machen, dass diese Krisensituation vorübergeht. Beispielsweise kann man schon jetzt Aktivitäten für danach planen. Oder Sie stellen sich vor, wie Sie später über diese Situation denken werden. Was hat sich

womöglich dadurch zum Guten verändert?

### *Grübeln durchbrechen.*

Grübeln ist eine der vielen Ausprägungen von Stress. Zuviel ist jedoch kontraproduktiv, da es den Stress verstärkt. Wer zum Grübeln neigt, kann sich daher schon im Voraus Tätigkeiten vornehmen, um den Grübel-Kreislauf zu unterbrechen. Das sollte etwas ganz Anderes sein, etwas das guttut und Aufmerksamkeit bindet (z. B. endlich mal die Festplatte oder den Keller aufräumen).

## Bewegen und Entspannen

---

### *Entspannungsübungen können helfen.*

Entspannungsübungen sehr gut geeignet, Ängste zu reduzieren. Im Internet finden sich zahlreiche Anleitungen und Sie finden sicher etwas, was am besten zu Ihnen passt.

### *Sich ausreichend Bewegen.*

Bewegung wirkt sich positiv auf unseren Körper, unsere Widerstandskraft und unsere Psyche aus. Körperliche Aktivität ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Noch wirkungsvoller - auch um Abstand zu bekommen - ist die Bewegung draußen und in der Natur, im eigenen Garten oder auf dem Balkon.

## Informieren und Handeln

---

### *Sich und andere aktiv schützen.*

Es gibt viele Möglichkeiten das eigene Erkrankungsrisiko und damit auch die Sorgen darüber zu vermindern, z. B. Händewaschen und Abstand halten. Das ist

nicht nur hilfreich zur Durchbrechung der Infektionskette, sondern bestärkt das Gefühl, selbst etwas tun zu können.

#### **Sich bewusst und gezielt informieren.**

Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle. Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit.

Sich zu häufig die Nachrichten anzuschauen kann hingegen unsicher machen und die notwendige Erholung und Ablenkung stören.

Auch massenweise kursierende Meldungen auf sozialen Netzwerken können belasten. Deshalb hilft es, den Nachrichtenkonsum in Bezug auf Corona bewusst zu steuern und zu limitieren.

## **Kontakte pflegen**

---

Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt. Telefonate und Videochats können persönliche Begegnungen nicht ersetzen, aber doch über die Zeit der Trennung hinweghelfen. Natürlich tauschen Sie sich hier über die Krise aus, aber Positives und Ablenkung sollten nicht zu kurz kommen.

Es kann hilfreich sein, auf positive Gesprächsinhalte zu achten, z. B. jetzt schon gemeinsame Aktivitäten für die Zeit nach der Ausgangsbeschränkung zu planen.

Wichtig ist gerade in diesen Tagen aber auch, die Balance zwischen dem „Zusammen-Sein“ und dem „Für-Sich-Sein“ zu finden.

## **Den Tag gestalten**

---

### *Eine Tagesstruktur bietet Halt.*

Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Unsere Tagesstruktur ist mit Ritualen vergleichbar: Es kann guttun, wie gewöhnlich aufzustehen, sich anzuziehen, die üblichen Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten einzuhalten.

Vielleicht müssen und können die Tagesstrukturen auch an die aktuelle Situation angepasst werden, so dass neue Routinen entstehen.

### *Den Tag planen.*

Durch geplantes Handeln fühlt man nicht hilflos ausgeliefert, sondern kann den Tag aktiv gestalten. Das ist gerade auch dann wichtig, wenn mehrere Personen in einem Haushalt den Tag miteinander verbringen.

Hilfreich kann z. B. sein, wenn Sie sich mit Kolleg\*innen zu online-Konferenzen verabreden.

Gut wäre auch, ein Highlight pro Tag zu planen, auf das Sie sich freuen können. Wie wäre es mit einer Verabredung zum Spaziergang, auf dem Sie mit Headset ausgerüstet miteinander telefonieren können?

---

### *Benötigen Sie Unterstützung?*

*Melden Sie sich gerne bei uns und vereinbaren Sie einen Telefontermin.*

*Gemeinsam überlegen wir, wie Ihnen geholfen werden kann und vermitteln Sie, wenn nötig, weiter:*

[gesundheit@uni-wuerzburg.de](mailto:gesundheit@uni-wuerzburg.de).