

Gemeinsam durch die Corona-Krise: Aktuelle Informationen der Psychosozialen Beratung

#3 Resilienz und Selbstfürsorge: Praktische Tipps und Übungs-Booklet

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

auch Lufthanseaten werden von der Corona-Krise in vielen Lebensbereichen stark herausgefordert: Routinen und Sicherheiten des Alltags stehen in Frage, familiäre Sorgen und berufliche Ängste nehmen vielleicht zu, die persönliche Verfassung wird möglicherweise labiler. Als KollegInnen der Psychosozialen Beratung (PM/S) möchten wir Ihnen in regelmäßigen Abständen hilfreiche Empfehlungen aus unserer Beratungserfahrung in den unterschiedlichen Lebensbereichen anbieten, um die derzeitige Krise psychisch gesund und im optimalen Falle sogar emotional gestärkt und resilienter zu überstehen. Heute stellen wir Ihnen einige praktische Tipps zum Thema **Resilienz und Selbstfürsorge** in Zeiten der Corona und Kurzarbeit vor. In unserem **Resilienz-Booklet** (s.u. „weiterführende Informationen“) haben wir Ihnen eine Sammlung von Übungen zusammengestellt, die zeigen, dass Ihre Resilienz mit unterschiedlichen Methoden gestärkt und eingeübt werden kann.



Viel Spaß beim Lesen, Ihr Team der Psychosozialen Beratung

Resilienz (oder psychische Widerstandsfähigkeit) ist die Fähigkeit, schwierige Lebensphasen und Krisen zu bewältigen und als Anlass für die persönliche Entwicklung zu nutzen. Es sind v.a. die kleinen, aber konsequent im Alltag gelebten Veränderungen, die uns widerstandsfähiger und robuster machen.

Informationen: Beschaffen Sie sich zu Ihrer eigenen Entlastung Informationen ausschließlich aus vertrauenswürdigen und fundierten Quellen (z.B. der Bundesregierung, dem Robert-Koch-Institut oder dem Medizinischen Dienst der Lufthansa) und vermeiden Sie solche, die Angst und Panik schüren.

Medienhygiene: Setzen Sie sich selbst ein tägliches Limit, um Corona-Nachrichten zu lesen. Versuchen Sie, exzessive bzw. kontinuierliche Mediennutzung zu vermeiden. Das ständige Warten auf Neuigkeiten und das ständige (schon fast automatische) Neuladen von Social-Media-Feeds können Sorgen sogar verstärken. Überlegen Sie, ob Sie nicht vielleicht Benachrichtigungen auf dem Handy ausschalten und eine bewusste „Nachrichten-Pause“ einlegen.

Compliance: Halten Sie sich – besonders in Anbetracht der Lockerungen - an die Präventions- und Schutzvorgaben der Behörden und der Lufthansa zum *Social Distancing*.

Positives Denken und Kraftquellen: Vermeiden Sie negative Gedankenspiele wie „was wäre, wenn...“. Versuchen Sie, auch Chancen in der aktuellen Situation zu sehen und fokussieren Sie auf

die positiven – auch kleinen - Dinge im persönlichen Leben. Nutzen Sie die Übung „Energiespeicher“ (s. Resilienz-Booklet) und identifizieren Sie Ihre persönlichen „Krafträuber“ und „Kraftquellen“.

Selbstfürsorge: Selbstfürsorge bedeutet auch in Zeiten des Corona-Virus, sich auf das zu konzentrieren, was Sie selbst beeinflussen können („*circle of influence*“) und das zu akzeptieren, was nicht beeinflussbar ist. Tun Sie Dinge, die Ihrer (seelischen) Gesundheit guttun, z.B. gesund essen, genug schlafen, entspannen, sich mit positiven Erinnerungen beschäftigen, den Tag strukturieren und sich Zeit nehmen, Dinge zu genießen.

Gesundheitsorientierung: Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum, übertriebenes Online-Spielen und Shoppen. Regelmäßige körperliche Aktivitäten wie ein Spaziergang, Entspannungsübungen oder Sport wirken sich positiv auf Ihre Gedanken und Gefühle aus.

Soziale Netzwerke: Pflegen sie die innere Verbindung zu ihren Bezugspersonen (auch zu Ihren Kollegen in Kurzarbeit), halten Sie virtuell Kontakt und nutzen den Austausch in „Online-Gemeinschaften“ (z.B. Yammer). Sprechen Sie über Sorgen und Ängste, aber auch über positive Dinge, auf die Sie sich freuen. Wir können uns wechselseitig viel Halt, Trost und praktische Hilfestellungen geben und uns gegenseitig motivieren (s. Informationen der Psychosozialen Beratung zu „[Einsamkeit](#)“).

Negative Emotionen annehmen: Akzeptieren Sie Ihre Gefühle. Es ist normal, (in der derzeitigen Situation) negative Gefühle zu empfinden, seien es Angst, Frust, Überforderung, Traurigkeit oder Hilflosigkeit (das sind *normale Gefühle* auf *unnormale Ereignisse*). Erlauben Sie sich diese Gefühle, nehmen Sie sie wahr und drücken Sie sie konstruktiv aus, z.B. indem Sie sie in einem Tagebuch festhalten oder mit anderen darüber sprechen. Versuchen Sie gleichzeitig, das positive Denken nicht zu vernachlässigen (s.o.).

Partnerschaft: Bleiben Sie wohlwollend gegenüber den Eigenarten des Partners und wahren Sie eine gesunde Balance zwischen Nähe und Distanz (s. Informationen der Psychosozialen Beratung zu „[familiären und partnerschaftlichen Herausforderungen](#)“).

Kinder: Vergessen Sie nicht, mit Ihren Kindern über die Corona-Krise zu sprechen. Auch Kinder benötigen Hilfe im Umgang mit dem Corona-Stress und (kindgerechte) Klarheit über die aktuelle Situation. Haben Sie ein offenes Ohr für die Sorgen der Kinder und geben Sie Ihnen eine Extraportion Zuneigung, Aufmerksamkeit und Unterstützung.

Professionelle Unterstützung: Wenn sie alleine oder gemeinsam mit der aktuellen Situation nicht zurechtkommen, wenden Sie sich gerne an die Psychosoziale Beratung der Lufthansa, um zeitnah eine vertrauliche Beratung in Anspruch zu nehmen (gerne auch telefonisch oder per Skype).

Wir helfen Ihnen dabei *Ihre persönliche Resilienz* zu stärken und *konkrete Veränderungen* in Ihrem Alltag anzustoßen (z.B. anhand von ausgewählten Übungen aus dem Resilienz-Booklet); gleichzeitig „lotsen“ wir Sie bei der Suche nach passenden internen und externen Ansprechpartnern. Sie erreichen uns unter folgenden Telefonnummern bzw. E-Mail-Adressen:

Frankfurt: 069 696 6933 (frapms@dlh.de)

München: 089 977 5180 (mucpms@dlh.de)

Hamburg: 040 5070 64955 (hampms@dlh.de)

Köln: 0221 826 4212 (cgnpms@dlh.de)

Falls Sie uns nicht persönlich erreichen, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf der Mailbox, wir rufen Sie werktags innerhalb von 24 Stunden zurück.

Weiterführende Informationen

- **Resilienz-Booklet „Stärken stärken“ der Psychosozialen Beratung:**
https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/sozber/resilienz.html
- **Angebote des LH Group Gesundheitsmanagements:**
https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/gesundheitsmanagement.html
- **Homepage der Psychosozialen Beratung und Sammlung der bisherigen „aktuellen Informationen“:**
https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/sozber.html
- **Lesetipps:**
 - Seligman, Martin: Der Glücks-Faktor Warum Optimisten länger leben
 - Hüther, Gerald: Biologie der Angst
 - Maehrlein, Katharina: Die Bambus Strategie – den täglichen Druck mit Resilienz meistern
 - Gruhl, Monika: Die Strategie der Stehauf-Menschen – Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft
 - Welter-Enderlin, Rosmarie; Hildenbrand, Bruno: Resilienz – gedeihen trotz widriger Umstände