

Tipps fürs seelische Gleichgewicht!

So die ganze Zeit daheim zu sein, nicht raus zu können und nicht mit Freunden chillen zu können ist eine echt große Herausforderung! Selbst wenn du dich die ganze Zeit beschäftigst, Serien auf Netflix schaust oder zockst, kann es sein, dass du irgendwann schlechte Laune kriegst oder traurig wirst- der sogenannte Lagerkoller! Hier ein paar – teilweise vielleicht verrückte- Tipps, um dich selbst immer wieder bei guter Laune zu halten... Probier`s einfach aus, sieht ja keiner!



- Dreh dein Lieblingslied für gute Laune laut auf & tanze es 1x wild durch!
- Wähle jeden Morgen ein Outfit aus, das Dir gefällt, Du aber niemals in der Öffentlichkeit tragen würdest!
- Schreib dir jeden Abend kurz auf, welche Momente heute gut waren wegen der Corona-Krise (mal wieder mit der kleinen Schwester gespielt, ein gutes Gespräch mit der Mutter, nächstes Level erreicht beim Zocken....).
- Melde dich per Whatsapp, Insta oder FB bei einem alten Freund oder einer alten Freundin, zu der du schon länger keinen Kontakt hattest & frag, wie es ihr/ihm so geht!
- Ganz crazy: Lies ein Buch! Schau mal im Regal oder unterm Bett- du findest bestimmt ein längst vergessenes Exemplar... Falls du selbst keins hast, schau mal im Bücherregal deiner Eltern oder Geschwister. Tipp: Es gibt auch kostenlose E-Books im Netz!
- Probier` mal was Neues aus: Lerne tanzen, singen, Yoga, eine Fremdsprache über Kurse im Internet!
- Klau dir Stifte & Papier von deinen kleinen oder großen Geschwistern und mal einfach mal was! Oder leih dir ein Malbuch aus...
- Drehe einen Film mit deinem Handy über dich, deine Familie oder ausgedachte Stories oder eröffne einen Youtube Kanal (mit Erlaubnis deiner Eltern) und zeig, was immer du kannst und willst! (für Schreiber: ein Blog über Gedanken, Träume oder Erfundenes)
- Übe Handstand, falls du ihn noch nicht kannst! Oder Rad, Purzelbaum....
- Gönn Dir Privatsphäre: mit Decke und Kissen ab in die Badewanne, Ohrstöpsel in die Ohren: Musik an, Welt aus! Einen sicheren Ort findet man auch auf Dachböden, in Gartenhäusern, im Keller.... Geh auf die Suche nach einem Auszeitraum!

Tu einfach mal was Neues oder Anderes als sonst! Du wirst sehen, deine Laune steigt wieder & die Situation lässt sich besser aushalten. Wer weiß, am Ende entdeckst du unerwartete Talente, kannst eine Fremdsprache oder wirst berühmt im Netz!

