

# FÜNF TIPPS GEGEN EINSAMKEIT ODER LANGeweILE



## **Fühlen Sie sich einsam oder ist Ihnen langweilig?**

Gerade in der jetzigen Zeit der Isolation kann es vorkommen, dass wir uns einsam fühlen oder gelangweilt sind. Das Gefühl kann auftreten, wenn wir die Zeit wirklich alleine verbringen müssen, aber auch, wenn wir mit anderen Menschen zusammen sind. Hier sind fünf Tipps, um mit dem Gefühl besser umgehen zu können

## Tipp Nr. 1 – Rufen Sie vertraute Menschen an

*"Die Freunde, die man um vier Uhr morgens anrufen kann, die zählen" - Marlene Dietrich*

Der Kontakt mit uns lieben Menschen und das Reden über unsere Gefühle hilft, damit wir uns besser fühlen. Wenn möglich, verwenden Sie Videofonie. Damit können Sie nicht nur die Stimme des Anrufers hören, sondern auch dessen Gesicht und Mimik sehen. Halten Sie Ihre Kontakte aufrecht, erkundigen Sie sich nach dem Befinden von ihren Freunden, z.B. auch über die sozialen Medien.



## Tipp Nr. 2 – machen Sie Pläne

*"Jeder Tag ist ein neuer Anfang" - Thomas Stearns Eliot*

Machen Sie sich Pläne für den Tag/die Woche und setzen Sie sie um. Kleine Erfolge und abgeschlossene Tätigkeiten helfen, damit wir uns besser fühlen. Schreiben Sie sich eine Liste mit Aufgaben für den Tage oder auch für mehrere Tage. Das kann von Haushaltstätigkeiten bis größeren Projekten alles sein. Sie wollten immer schon ein Buch schreiben? Jetzt ist die Zeit dafür! Haben Sie schon lange etwas aufgeschoben? Nutzen Sie die Zeit dafür! Achten Sie darauf, dass auch Dinge auf der Liste stehen, die Sie an einem Tag erledigen können und haken Sie alles ab, was Sie geschafft haben.



## Tipp Nr. 3 – Bewegung

*"Lieber Staub aufwirbeln als Staub ansetzen" - Hubert Burda*

Integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag. Egal welches Wetter, achten Sie darauf, dass Sie eine halbe Stunde bis Stunde täglich im Freien verbringen, z.B. durch einen Spaziergang. Aber auch zu Hause können Sie sich bewegen. Egal wieviel Platz Sie in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus haben, planen Sie kurze oder auch längere Bewegungseinheiten. Es gibt Apps, die Ihnen dabei helfen und die Sie nach Ihrem Geschmack auswählen können. Bewegung setzt Endorphine frei und baut Stress ab. Natürlich können Sie auch Musik aufdrehen und dazu tanzen!



## Tipp Nr. 4 – Probieren Sie Neues aus

*"Es hängt von dir selbst ab, ob du das neue Jahr als Bremse oder als Motor benutzen willst." - Henry Ford*

Sie wollten schon immer etwas Bestimmtes lernen? Machen Sie dafür wenn notwendig Onlinekurse oder sehen Sie sich youtube-Videos an und setzen Sie das Gelernte um. Ihnen fällt nichts ein? Holen Sie sich Anregungen aus dem Internet.



## Tipp Nr. 5 – nutzen Sie Medien zur Unterhaltung

*"Heiterkeit entlastet das Herz" - Hippokrates*

Nutzen Sie verschiedene Medien zu Ihrer Unterhaltung. Lesen Sie Bücher, hören Sie Hörbücher, hören Sie Musik oder sehen Sie sich Clips, Serien oder Filme an. Spielen Sie Spiele am PC/Konsole oder am Handy/Tablet. Nachdem diese auf unsere Stimmung Einfluss nehmen können – achten Sie auf sich und suchen Sie sich etwas aus, das sie erheitert und positiv stimmt..

Viel Spaß beim Umsetzen! Denken Sie daran, dass dies nur ein vorübergehender Zustand ist und machen Sie das Beste daraus.



**Mag. Angelika Eiter - Bahnhofstraße 41/14 - 2232 Deutsch Wagram**  
**Klinische Psychologin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision**  
**[www.angelikaeiter.at](http://www.angelikaeiter.at), [office@angelikaeiter.at](mailto:office@angelikaeiter.at)**