

# Gedankenanstregungen für Struktur in einer fast planungsfreien Phase: Gemeinsam! Einsam?

---



Aufgrund der aktuellen Lage rund um die Corona-Pandemie spielt sich nun der Hauptteil unseres Alltags in den eigenen vier Wänden ab. Wir müssen uns neuen, ungewohnten Regeln und Entscheidungen unterordnen, obwohl der bisherige Alltag viel Freiheit innehatte.

## **Neu und anders**

Dieser neuartige Zustand stellt für viele Menschen eine echte und große Herausforderung dar. Dazu gehört auch das Miteinander im Homeoffice, vielleicht auch rund um eine notwendige Kinderbetreuung. Die Schule möchte, dass die Kinder unterrichtet werden, der Arbeitgeber verlangt Präsenz per Videoschaltung und Berichterstattung. Emotionen wie Ängste, Ärger sowie existentielle und existenziale Sorgen gehören genau wie Überforderungs- und Überlastungserleben zum derzeitigen Alltag. Einsamkeit wird von vielen Menschen berichtet, die alleine leben und im schlimmsten Fall die Familie oder die Eltern nicht mehr besuchen können. Aber nicht nur die Einsamkeit kann Probleme mit sich bringen, auch das Zusammenleben mit dem/der Partner\*in und/oder Kindern kann zu Komplikationen führen. So können geringe Ausweichmöglichkeiten und Langeweile dazu führen, dass die Nerven blank liegen und mehr Streit als normalerweise entsteht.

Hilflosigkeit, Ängste und Ohnmacht überfallen viele Menschen besonders abends in den ruhigen Stunden, nachdem sie tagsüber ihr Bestes gegeben haben. Der Kopf schaltet langsam ab und so können sich nun die Gefühle mehr Raum nehmen. Vielleicht begleitet sie in der Situation auch Trauer über Verluste von nahen Menschen oder über den Verlust der lieb gewonnenen Freiheit, oder sie empfinden Traurigkeit über bisher nicht genutzte Chancen. Das ist erst einmal normal und wenn Sie einen guten Umgang mit Gefühlen haben, lassen Sie diesen frei Lauf. Das gilt natürlich nur, wenn es "irgendwie" auch gut tut. Zu intensive und starke Emotionen, die Sie verleiten, Dinge zu tun, die Sie schädigen, gilt es zu begrenzen. Vielleicht ein Spaziergang oder 10 Kniebeuge, oder probieren Sie ein paar andere Skills, die Sie aus intensiven Gefühlen gut herausholen. Manchmal kann es gelingen, zu versuchen nur 30% oder 50% des Gefühls zuzulassen.

## **Der berühmte „Lagerkoller“ und viele Emotionen sind völlig richtig**

Doch wie können wir mit so einer Situation gut und angemessen umgehen, ohne den berühmten „Lagerkoller“ zu bekommen oder dass uns „die Decke auf den Kopf fällt“? .... oder dass wir uns einsam und abgetrennt von unseren Mitmenschen fühlen?

Sich im Stich gelassen und überfordert erleben sich die meisten Menschen dieser Tage. Die meisten Menschen „verwalten“ ihren aktuellen Alltag und müssen gleichzeitig permanent Flexibilität beweisen. Die Gedanken drehen sich um neue Verordnungen, Homeoffice, Sorgen um die wirtschaftliche Situation, etc.. Zeit für Emotionen gibt es

scheinbar nicht und so platzen die Gefühle auch gern dann heraus, wenn es überhaupt nicht passt. Gefühle brauchen Zeit. Sie kommen und gehen – gern in Wellen, wenn wir sie lassen. Ansonsten bleiben sie manchmal auch richtig lange an uns „haften“, wie z.B. die Angst, die aufkommen kann, wenn wir uns permanent mit den neuen Zahlen beschäftigen. Vermeiden Sie deshalb nicht Ihre Emotionen, sondern räumen Sie Ihnen wie selbstverständlich einen Platz im Alltag ein.

### **Vermeidungsziele und Regeln**

Es gilt im Moment, Ansteckung und Übertragung zu vermeiden, sich und andere Menschen zu schützen. In der Verhaltenstherapie spricht man hier von „Vermeidungszielen“: Wir sollen durch unser Verhalten vermeiden, das Gesundheitssystem zu überlasten. Wir sollen uns schützen und damit vermeiden, krank zu werden. Wir vermeiden Strafen, indem wir uns an Regeln halten. Wir vermeiden potentielle Schuld, indem wir uns an den beschlossenen Maßnahmen orientieren. Manchmal vermeiden wir auch kritische Gedanken, weil diese in all dem Aktionismus vielleicht nicht gefragt sind.

Kurzfristig können Vermeidungsziele jedoch auch Orientierung geben. Regeln und Vermeidungsziele steuern unser Verhalten wesentlich in diesen Tagen. Aus therapeutischer Sicht sind Vermeidungsziele jedoch nicht wirklich hilfreich. Freude wird man nur bedingt erleben, denn es ist ja kaum nachvollziehbar, ob man mit den Bemühungen überhaupt erfolgreich war.

In der Verhaltenstherapie setzen wir daher auf Annäherungsziele. Annäherungsziele sind positiv besetzt. Wir verbinden etwas Gutes mit diesen. Das ist natürlich ein kleiner Trick, aber dieser hilft uns und unserer Psyche, gesund zu bleiben. Mit Annäherungszielen können Menschen besser umgehen. Annäherungsziele vermitteln uns den Eindruck, selbst gestalten zu können - auch wenn der Gestaltungsraum begrenzt ist. Deshalb liegt hierin auch der Schlüssel für diese außergewöhnliche Situation. Versuchen Sie ein gutes Annäherungsziel zu finden – vielleicht auch für die Zeit danach. Das darf gern wie eine Überschrift klingen, z.B. „Wir machen das Beste aus der Situation“; „Zeit hilft, Solidarität wirklich zu leben“; „Eine Chance uns wieder zu besinnen, auf das was (uns/mir) wirklich wichtig ist“ ....

### **Annäherungsziele und Belohnungen**

Unter Ihrer „Überschrift“ können Sie nun kleine Annäherungsziele formulieren. Diese können sich auf den jeweiligen Tag beziehen. Was ist für Sie an diesem Tag, in dieser Woche wirklich wichtig? Gestalten Sie z.B. den Alltag unter der Berücksichtigung der Ziele neu. Legen Sie kleine Belohnungen fest. Oder Sie sammeln Punkte für Erreichtes und stellen sich bei einer bestimmten Anzahl eine größere Belohnung in Aussicht, z.B. der Ausflug an die See - wenn alles überstanden ist?. Sie werden Möglichkeiten finden, trotz der Umstände Struktur und Freude zu entwickeln. Beginnen Sie mit dem Gestalten des Alltages. Sie dürfen entscheiden, ob Sie beispielsweise im Ärger verharren ob der neuen Regelungen und Einschränkungen oder ob diese Situation vielleicht auch eine Art Chance auf echte Veränderungen mit sich bringt. Sie haben unter Umständen auch eine Menge an Dingen/ Organisation zu erledigen. Viele aktuelle Angelegenheiten lassen sich nicht wie ein unaufgeräumter Keller oder Kleiderschrank ewig aufschieben. Nehmen Sie sich Zeit dafür und belohnen Sie sich angemessen.

Bleiben wir beim Stichwort "Keller und Kleiderschrank" (oder Steuererklärung). Wir haben alle solche kleinen und großen Vorhaben: „Wenn ich Zeit hätte, würde ich ...“. Sich

diesen Dingen zu stellen, kann befreiend sein. Sie können auch neue Rituale ausprobieren und diese am Ende dieser planlosen Zeit auf den Prüfstand stellen. Schlummern in Ihnen Ideen oder das Potenzial nach Kreativität? Versuchen Sie die eigene Kreativität auszuleben bzw. zu finden. Annäherungsziele sind beispielsweise Dinge/Ideen, an denen wir Gefallen finden, die wir gern umsetzen. Kinderbetreuung kann auch bedeuten, dass Sie selbst mal wieder den Pinsel oder die Knete in die Hand nehmen und sich so ausdrücken. Einen Moment kindlich zu sein, schafft Abstand zur bedrohlich wirkenden Situation. Pause von all den Nachrichten hilft, sich dem wirklichen Alltag im Hier & Jetzt zu stellen.

### **Eine persönliche innere Haltung für die Zeit finden**

Einige Menschen haben aufgrund der aktuellen Situation Angst und Panik, vor allem die (finanzielle?) Ungewissheit kann Sorgen und Existenzängste hervorrufen. Die Ängste, Sorgen, der Ärger und andere Emotionen aus diesen Tagen sind natürlich sehr individuell. Oft knüpfen sich unsere Gedanken und Gefühle an Themen, die uns sonst auch beschäftigen. Typischerweise wollen Menschen schmerzhaftige Emotionen und Gedanken vermeiden oder versuchen diese, durch „gründliches“ Nachdenken und Grübeln für sich in den Griff zu bekommen. Das klappt nur bedingt. Denken alleine ist auch in dieser außergewöhnlichen Situation zumeist nur ein Mittel, scheinbare Kontrolle zu erlangen. Zwar erleben wir uns aktiv, wenn wir nachdenken, aber es kann auch in Grübeln und endlose Gedankenschleifen enden. Diese quälen und machen manchmal nur bewusst, dass man sich alleine mit all seinen Sorgen und Nöten fühlt. Falls dies der Fall ist, kontaktieren Sie Ihre Freund\*innen, Familie oder auch die Telefonseelsorge. Geteiltes Leid ist eben doch manchmal nur halbes Leid!

Versuchen Sie sich eine innere Haltung anzueignen, die Ihnen Mut macht, Sie auch mal beruhigen kann. Niemandem ist geholfen, wenn Sie zu Hause stündlich die Nachrichten überprüfen und genaueste Kenntnisse über Fallzahlen haben. Reduzieren Sie die Beschäftigung mit dem Thema. Das Wichtigste gibt es z.B. abends in den Nachrichten. Wenn Sie Angst haben, etwas Wichtiges zu verpassen (z.B. neueste Erkenntnisse, Ausgangssperre etc.), dann beauftragen Sie ein Familienmitglied oder nahe Verwandten, Ihnen kurz und knapp die wissenswertesten Fakten zu nennen. Achten Sie dabei auf Ihre Gefühle und Ihre Intuition. Fragen Sie sich: „WER oder WAS liefert mir Informationen auf die Art, die ich annehmen kann?“ Setzen Sie denen Grenzen, die unnötig Panik machen. Lassen Sie sich nicht von negativen Gedanken oder Sorgen von Ihren Mitmenschen anstecken. Echte Sorgen erspüren Sie durchaus und die dürfen und sollten Sie miteinander teilen.

### **Konkret?!**

Konstruieren Sie sich einen Wochenplan aus vielen kleinen Elementen und Annäherungszielen, die Ihren Alltag strukturieren. Integrieren Sie Zeiten für Informationsaustausch, Planung des Tages, soziales Miteinander über neue Medien oder das bekannte Telefon, Unvorhergesehenes und vor allem für Selbstfürsorge und ihr emotionales Geschehen, z.B. in Gesprächen. Viele Elemente lassen sich wie ein Baukasten miteinander beliebig kombinieren (s. unser Beispiel). Planen Sie auch Zeiten für sich alleine ein, falls Sie mit anderen auf engem Raum leben. Überlegen Sie, ob ein bisschen Sport Ihnen den nötigen Freiraum ermöglicht. Führen Sie gemeinsame Rituale ein: Das Klatschen mit den Nachbarn um 21 Uhr bietet auch die Chance, mal hinüberzuwinken und zu fragen, wie der Tag war.

## **Bewegung**

---

Körperliche Betätigung wirkt nicht nur positiv auf physischer, sondern auch auf psychischer Ebene. Manche Grübel- oder Sorgenattacken lassen sich beenden, indem Sie ganz bewusst aktiv werden. Beispielsweise bieten aktuelle viele Sport- und Yoga-Studios zum Teil sogar kostenlose Yoga-Stunden über Video an. Das Nachahmen von Bewegungen hindert am Grübeln und Sorgen. Probieren Sie es einfach aus. Natürlich sind auch andere Sportarten im Internet zu finden und wann werden Sie wieder Zeit haben, auch mal was Neues für sich auszuprobieren? Sie können sich sogar alleine ausprobieren. Das hat für viele Menschen den Vorteil, dass Bewertungsängste Pause machen können, da niemand sie sieht.

### **Machen statt denken.**

Zusätzlich können Sie sich entweder einen festen Zeitraum überlegen, in dem Sie draußen spazieren gehen oder Sie zählen die Schritte. Dies bietet übrigens auch eine tolle Möglichkeit, den eigenen Stadtteil/Bezirk nochmal ganz neu zu erkunden – biegen Sie doch einfach mal genau in die Straßen ab, durch die Sie normalerweise nicht gehen. Die meisten Smartphones verfügen bereits über einen Schrittzähler, ansonsten gibt es dazu zahlreiche kostenfreie Apps. Die WHO (World Health Organization) ist nicht nur für aktuelle Informationen rund um Corona zuständig, sie empfiehlt z.B. auch täglich 7.000 – 10.000 Schritte. Die Bewegung wirkt sich nicht nur positiv auf Ihre Gesundheit aus, sondern bietet oft auch einen Moment Ablenkung vom aktuellen Geschehen.

Auch beim klassischen Joggen kann man sich auslasten und einen freien Kopf bekommen. Halten Sie den empfohlenen Abstand zu anderen Menschen auch beim Spazieren oder Joggen ein. Es tut uns mental schon gut, andere Menschen zu sehen und deren Aktivitäten zu teilen. Ein wirksames Mittel gegen Einsamkeit ist also weiterhin, sich unter Menschen zu begeben und diesen wenigstens ein Lächeln zu schenken. Mit Abstand die frische Luft zu genießen, hilft abends auch besser in den Schlaf zu kommen. Regelmäßige Bewegung, vor allem an der frischen Luft, stärkt darüber hinaus unser Immunsystem.

## **Soziales Miteinander**

---

Menschen sind soziale Wesen. Das Aufrechterhalten der sozialen Kontakte ist durchaus elementar für uns. Natürlich es schöner, sich auf einen Kaffee zu verabreden und sich persönlich gegenüber zu sitzen. Allerdings können wir uns dank der neuen Technologie auch über unseren Laptop oder unser Handy/Tablet beim Kommunizieren sehen. Beispielsweise können Sie sich mit Ihren Freund\*innen und Ihrer Familie per Video verabreden und gemeinsam einen Tee trinken. Auch die Kaffeepause in der Firma lässt sich gut ins Homeoffice übertragen. Stellen Sie ein Videomeeting "Kaffeepause" einfach mal ein. Viele persönliche Verabredungen fallen derzeit weg. Anreisezeiten und Organisation sind kaum notwendig. Das Gute daran ist, dass wir nun alle mehr Zeit haben und dass das Problem der ewigen Terminfindung sich relativ schnell erübrigt hat.

Machen Sie feste Telefon-/Gesprächstermine mit Ihren Mitmenschen aus, gerne auch über mehrere Tage verteilt oder anknüpfend an die Rituale, die Sie miteinander schon hatten. Immer dienstags wird nun zusammen z.B. etwas am PC gespielt, gekocht,

gefrühstückt oder gestrickt? Das hält ein bisschen fest an der gewohnten Struktur. Außerdem hilft der Austausch in aktuellen Situationen, denn wir alle sitzen im selben Boot. Viele Studien zeigen, dass schlimme Situationen durch ein Gemeinschaftsgefühl besser für die Menschen ertragbar sind. Gemeinschaftserleben kann uns Stärke sowie Zugehörigkeit zu anderen Menschen und Gruppen bewusst erleben lassen.

Wollen Sie Kontakt zu anderen z.B. älteren Menschen aufrechterhalten? Wann haben Sie den letzten Brief oder eine Postkarte geschrieben? Erinnern Sie sich daran, wie gut es tut, mal keine Werbung oder Rechnung aus dem Briefkasten zu holen. Ein paar persönliche Zeilen zeigen, dass da jemand an uns denkt, dem wir so wichtig sind, dass er oder sie uns schreibt. Schreiben bietet immer auch eine gute Möglichkeit, eigene ungünstige Gedanken in den Griff zu bekommen und Grübeln zu reduzieren. Ein Brief an z.B. „Tante Erna“ lenkt uns von unseren Gedanken ab. Stellen Sie sich die Person vor, der Sie schreiben wollen. Was interessiert die Person? Wie hat die Person sonst Teil an Ihrem Alltag? Wo ist die Verbindung zu Ihrer Biographie – lassen sich daraus ein paar Zeilen ableiten?

### **Post für mich?!**

Sie dürfen sich auch selbst schreiben und z.B. Mut machen. Es gibt im Alltag oft Momente, in denen wir uns anders oder besser fühlen, klarere Gedanken haben. Schreiben Sie sich z.B. einen Brief an Ihr Zukunfts-Ich. Was wünschen Sie sich, wenn Sie die Zeit überstanden haben? Wie wollen Sie über die Zeit und sich denken? Wir sind ganz sicher in einer historisch bedeutsamen Zeit. Die Würdigung der Ereignisse und Ihrer Gedanken lassen sich auch in einem klassischen Tagebuch festhalten. So ein Tagebuch kann später Ihren Kindern helfen, die Zeit und Sie in Ihrem Handeln besser zu verstehen.

Soziale Pausen sind jedoch auch sinnvoll. Bei all dem Miteinander, zu dem wir aufgefordert werden, ist Rückzug eine Gegenbewegung, die genauso sinnvoll und gut tun kann. Sich mit sich selbst in Ruhe und ohne Ablenkung zu beschäftigen, verhilft zu Klarheit und ermöglicht, sich seiner Werte bewusst zu werden. Das ist keinesfalls bedrohlich, sondern durchaus hilfreich. Zeit für sich sollte daher ein fester Bestandteil in dieser Phase sein.

### **Kreativität**

---

Überlegen Sie sich, was Sie mit der neu gewonnenen Zeit alles machen können. Gestalten Sie ihren Alltag und lassen Sie bewusst Langeweile in diesen einziehen. Langeweile macht uns kreativ! Bewohnen Sie Ihr Sofa oder den gemütlichen Sessel absichtslos oder gehen Sie sich selbst vielleicht sogar ein bisschen auf die „Nerven“. Unser Gehirn braucht diese Auszeit, um aktiv werden zu können. Anregungen können helfen, wenn Sie diese in solchen Momenten auf sich wirken lassen. Passt das „Mandala ausmalen“ zu Ihnen? Sie wissen es nicht? Durch Ausprobieren werden Sie die Antwort erleben.

Braucht es ein paar (kreative?) Ideen/Stichworte?

- Dekoration selbst gestalten
- Modelle bauen
- Handwerken, die Wohnung umgestalten
- Töpfern, Kneten

- Balkon neu gestalten
- Mandala ausmalen
- Leinwand bemalen mit Acryl- oder Ölfarben
- Batik färben, z.B. Socken, T-Shirt oder Decken
- Nähen, Stricken oder Häkeln
- Falls vorhanden: das Instrument entstauben und mal wieder üben bzw. etwas Neues lernen
- Alte Kommode oder Schrank neu streichen/lackieren
- Figuren/Objekte aus Pappmaschee bauen
- Backen und Kochen
- Gedichte, Briefe oder Tagebuch schreiben
- Blätter im Garten/Wald sammeln und pressen
- Fotoalben bekleben sortieren
- Lesen!! Endlich haben Sie Zeit die Bücher zu lesen, die schon immer auf Ihrer Liste standen. Bücher kann man übrigens auch auf ein Tablet/iPad laden.  
Apropos: Die Hamburger Bücherhallen stellen Ihren Mitgliedern digitale Bücher kostenfrei für ca. sechs Wochen zur Verfügung.
- ...

(Falls Sie noch Anregungen haben?... Wir ergänzen die Liste gerne!)

## Haushalt/ Heimwerken

---

### Innen wie Außen

Fast in jedem Haushalt, findet man die „berühmten Problemecken“, die man irgendwann aufräumen oder beheben wollte, wenn man mal endlich Zeit hat. Auch hier greift das Motto: Wenn nicht jetzt, wann dann?! Oder sie sortieren mal wieder den Kleiderschrank und entsorgen Kleidung, die Sie nicht mehr tragen. Struktur im Äußeren kann Ihnen auch Struktur im Inneren geben. Man kann auf zahlreichen Internetseiten Tipps und Tricks finden, wie man gelungen den Kleiderschrank aussortiert. Auch Reparaturanleitungen werden Sie im Netz finden.

### Beispiel Wochenplan

---

Anbei eine Anregung für ein Beispiel, wie man sich selbst einen Wochenplan erstellen kann (auf Papier oder auf dem PC möglich). Struktur gibt vielen von uns Sicherheit und einen Eindruck von Planbarkeit. Viele Menschen gestalten gern ihren Alltag (wenigstens über einige Tage) und machen ihn so ein wenig vorhersehbar. Da genau dies in der aktuellen Situation oft eine Herausforderung ist, können Sie sich ruhig dazu ein paar mehr Gedanken machen. Dieses Mal erhalten Sie nicht wie in Schultagen einen Stundenplan. Sie dürfen selbst gestalten und Selbstfürsorge einplanen. Dinge, die Ihnen guttun, haben ihre Wichtigkeit, auch wenn sie nur ein kleiner Kompromiss sind ...

Beispielsweise können Sie als Erstes einige Kategorien bilden, die Sie in verschiedenen Farben absetzen:

- Fester Zeitraum, an jedem Wochentag gleich (s. Beispiel: In grün sind die Mahlzeiten hinterlegt, die Planung der Mahlzeiten können den äußeren Rahmen Ihres Tages bilden)
- Fester Zeitraum, da abhängig von einer anderen Person (s. Beispiel: z.B. Telefonat oder Bewegungs-Video in orange)
- Zeiträume, die untereinander ausgetauscht werden können (s. Beispiel: weiße Flächen)

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 – 10:00	Frühstück	Frühstück mit Anna über FaceTime	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück mit Mama über FaceTime	Frühstück
10:00 – 11:30	Yoga	Kleiderschrank ausmisten	Joggen gehen	Yoga	Balkon/ Garten schön für den Frühling machen*	Fenster putzen	Pflanzen umtopfen
11:30 – 13:00	Selbstfürsorge Haar-/Gesichtsmaske?!	Spazieren gehen	Telefonat mit Björn	Häkeln		Spazieren gehen	Aus-sortierte Kleider bei Kleiderkreisel reinstellen
13:00 – 14:30	Kochen + Mittagessen **	Kochen + Mittagessen	Kochen + Mittagessen	Kochen + Mittagessen	Kochen + Mittagessen	Kochen + Mittagessen	Kochen + Mittagessen
14:30 – 16:00	Mandalas ausmalen	Kleiderschrank weiter ausmisten	Podcast hören	Video mit Jonas zum Thema Steuererklärung	Spazieren gehen	Lesen	Telefonat mit Mama
16:00 – 18:00	Telefonat mit Papa	Yoga	Fotoalbum bekleben	Lesen	Handarbeit	Yoga	Yoga
18:00 – 19:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen mit Julia	Abendessen	Abendessen

19:00 – 21:00	Film gucken	Video mit Karo	Lesen	Malkurs online	Lesen	Film gucken	Malen
------------------	----------------	-------------------	-------	-------------------	-------	----------------	-------

\*Gerne Wettervorhersage überprüfen – Balkon- und Gartenarbeit macht mehr Spaß, wenn die Sonne scheint.

\*\*Kochen + Mittagessen: Bei diesem Zeitfenster kann man prima auf die eigenen, individuellen Bedürfnisse eingehen: Die Einen verbinden mit 30 Minuten Kochen eine unvorstellbare und unrealistische Vorbereitungszeit. Die Anderen, die Spaß am Kochen haben und gerne neue oder aufwendigere Gerichte kochen, können sich hier ermutigt fühlen, das Zeitfenster weiter auszudehnen.

Sie können auch weitere Markierungen verwenden, wie ein „+“ oder ein Smiley bei Dingen, die Ihnen gutgetan haben oder auch sonst tun. Auf solche Markierungen ist durchaus Verlass, weil Sie auf die Aktivitäten durchaus wieder spontan zurückgreifen können, auch wenn es Ihnen nicht gut geht. Oder Aktivitäten, die Sie belasten, aufschieben oder vermeiden, versehen Sie mit einem „-“. Ausgewogene Tage enthalten mindestens eine angenehme Aktivität und eine Verpflichtung. Durchaus darf die angenehme Aktivität aber auch mal das Streichen einer unliebsamen Verpflichtung sein. Planen Sie diese einfach am nächsten Tag ein. Gut gelaunt lassen sich auch Verpflichtungen besser bewältigen.

### Wie sieht Ihr Plan aus?

Vorlagen können Sie sich aus dem Internet ausdrucken. Sicher sind die Ausführungen nicht vollständig. Die Situation ist viel zu komplex. Falls Sie Lust haben, uns Ihre Gedanken, Anregungen oder Ideen mitzuteilen, freuen wir uns! Falls wir diese hier ergänzen dürfen, tun wir das gern auch anonym, wenn Sie es erlauben.

Selbstverständlich stehen wir Ihnen in diesen Tagen nach wie vor bei – unter folgendem Link erhalten Sie Informationen zu den aktuellen Therapiemöglichkeiten in unserer Praxis: <https://www.hamburg-privatpraxis.de/index.php?id=179>

Bleiben Sie gesund und passen Sie auf sich und Ihr Umfeld auf,

Ihr Privatpraxisteam