

MEHR AUSWAHL MEHR IDEEN MEHR ANGEBOTE Zu den Angeboten: In allen GALERIA Filialen und auf GALERIA.de

NEUWICKER Neue Militärlieferung zur Verfügung +++ Die USA stellen der Ukraine 350 Millionen Dollar neue Militärlieferung zur Verfügung

Startseite | Dillingen | Corona: Positiv denken! Geht das aktuell überhaupt?

CORONA

07.04.2020

Positiv denken! Geht das aktuell überhaupt?



Andreas Traeger ist Entspannungstherapeut in Dillingen.

Foto: Traeger

Holen Sie sich Ihr PLUS+ Abo zurück Jetzt am Gewinnspiel teilnehmen und die Chance auf gratis PLUS+ Monat sichern! **JETZT GEWINNEN**

Ihr zuverlässiger Partner im Bereich Reinigung!



PLUS+ Ein Dillinger Entspannungstherapeut hat Tipps, wie wir Ruhe bewahren und durch die Krise kommen. Das kann gegen negative Gedanken aufgrund der Corona-Krise helfen.

VON CECILIA WEBER

Die schlechten Nachrichten sind aktuell alles, nur leider keine Seltenheit. Die Corona-Pandemie hat uns fest im Griff, Ausgangsbeschränkungen gestalten das tägliche Leben zu einer Herausforderung. Positiv bleiben in solch einer angespannten Situation ist deshalb gar nicht so einfach. Oder doch? Andreas Traeger ist Entspannungstherapeut und sagt: „Entweder man sieht das Glas halb voll oder halb leer.“ Um positiv zu bleiben, sei es wichtig, den Fokus auf die schönen Dinge zu setzen. Dafür hat der 42-Jährige mit eigener Praxis in Dillingen einige Tipps. „Es kann hilfreich sein, sich die positiven Gedanken zu notieren“, erklärt er. Dabei rät er, die Wörter oder Sätze in der Wohnung aufzuhängen und zu verteilen. „So wird man immer wieder daran erinnert“, sagt er.



Corona-Zeit: Fensterputzen und Kraftübungen

Zudem habe man jetzt die Zeit, Dinge zu erledigen, die man aufgeschoben hat. Diese Sachen abzuarbeiten, habe einmal den Effekt, dass man am Ende des Tages ein Ergebnis sieht und mit sich zufrieden sei. Zum anderen könne man sich dabei Zeit lassen und die Arbeit in Ruhe erledigen. „Zum Beispiel könnte man beim Fensterputzen ganz bewusst darauf achten, was man macht“, erklärt Traeger. So entspannt man und den stressigen Alltag lässt man hinter sich. Außerdem kann es hilfreich sein, sich eine Art Wunschliste anzufertigen mit Aktivitäten, die man nach der Zeit von Corona machen möchte. „Das steigert die Motivation“, erklärt der Experte.

Doch vor allem sei es wichtig, sich Zeit für sich zu nehmen und bei sich anzukommen. „Es ist gut, Ruhiges und Aktives zu kombinieren“, erklärt er. Man kann zum Beispiel einfache Kraftübungen wie Liegestütz oder Kniebeugen machen und das mit Yoga oder Atemübungen verbinden. So schafft man es, selbst eine einfache Entspannungsübung zuhause durchzuführen. Will man einmal alle Sorgen beiseiteschieben, empfiehlt Traeger die sogenannte Drei-Minuten-Übung. Dazu muss man abwechselnd drei Sekunden einatmen und drei Sekunden ausatmen. Das Ganze macht man drei Minuten lang, bis Entspannung und Zufriedenheit eintritt. „Dadurch wird man geerdet und es beruhigt“, sagt der 42-Jährige.

Corona-Krise: Übungen und Tipps gegen negative Gedanken

Aber auch die Kinder sollte man in diesen Tagen berücksichtigen. Für sie ist es schwer, die Situation zu verstehen. Auch mit ihnen kann man Entspannungsübungen machen. Da reicht es schon, wenn man sich ein paar Minuten ganz ruhig hinsetzt, so der Experte. Doch vor allem sei es wichtig, die Kinder zu beschäftigen. Dafür hat der Entspannungstherapeut eine kreative Idee: Die Kinder raus an die frische Luft schicken, eine schöne Blume suchen lassen und ein Bild mit der Kamera machen. Danach sollen sie die Fotografie auf ein Papier zeichnen. Anschließend kann man im Internet heraussuchen, um welche Pflanze es sich handelt. Das macht auch nach der Krise Spaß.

Lesen Sie auch:

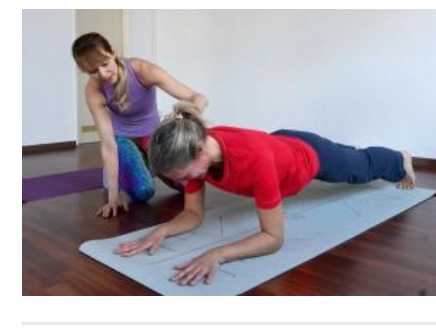
EMPFEHLUNGEN FÜR SIE



PLUS+ Diese Kauferingerin will nicht mehr auf das Fasten verzichten



DONAUIWÖRTH Jugendliche lungern in Donaumeile herum: Polizei rückt an



GERSTHOEHN Schon fünf am Tag stärken Fitness und Muskelkraft

- Ostern 2020: So gelingt die perfekte Osterkerze
- „Pure Harmonie ist unmenschlich“ - Tipps in Zeiten der Pandemie

THEMEN FOLGEN

- DILLINGEN **+**
- CORONAVIRUS **+**
- DILLINGEN **+**

Kommentare



GETÖTETES MÄRCHEN
Getötete Zwölfjährige: Mädchen nicht mehr bei ihren Familien

ERNÄHRUNG
M&Ms, Müllermilch und Co.: In diesen Lebensmitteln stecken schon jetzt Insekten

RENTE
Wie hoch ist die Rente, wenn man nie gearbeitet hat?

RENTE
2000 Euro Rente: So viel müssen Sie dafür heute verdienen

PLUS+ Die Regionalliga-Partie des FC Bayern in Illertissen hat ein Nachspiel

AUGSBURG-INNSTADT
Unbekannte zerkratzen Auto: Polizei ermittelt

OSTALLGÄU
Junge Frau stirbt nach schwerem Unfall auf der B12

SANIERUNGSPFLICHT
Was Hausbesitzer zur Sanierungspflicht wissen müssen

TODESFALL
Brand in Ried: Opfer war Tochter von Ex-Waffenlobbyist Schreiber

OBENHAUSEN
Er war Schlossherr von Obenhausen: Trauer um Karl Graf von Moÿ de Sons

DAS MÜSSEN PRIVATVERSICHERTE WISSEN | ANZEIGE
Hohe PKV-Beiträge? Dank dieses Gesetzes zahlen Sie künftig weniger

ENPALL | ANZEIGE
Rechnet sich eine Solaranlage mit Speicher in 2023?

KÖNIGSMOOS
Königsmooser zeigen sich von ihrer besten Seite

RENTE
Rentenerhöhung 2023: Ab wann und in welcher Höhe kommt sie?

VIRUSINJEKTION
Neue Corona-Variante breitet sich aus: Was ist über EG.1 bekannt?

AUGSBURG
Mann im psychischen Ausnahmezustand: SEK-Einsatz in der Augsburgsburger Innenstadt

LANDESPOLITIK
Das wollen die Grünen in Bayern, wenn sie regieren

FUSSBALL BUNDESLIGA
Niederrechner daddelt auf Wechselbank – hat aber eine gute Ausrede

BILDERGALERIE AUS DEM BIERZEIT
PLUS+ Tolle Stimmung im Festzelt auf dem Gögginger Frühlingfest

LANDSBERG
Kleinkind rennt in Landsberg auf die Straße und wird von Auto erfasst

BÄUMENHEIM
Schrecksekunde im Bäumenheimer Hallenbad: Wasserwacht mahnt Eltern zur Aufsicht

FERNSEHEN
BR-Fernsehserie „Himmel, Herrgott, Sakrament“ feiert Pfarrer Schießler, den Herrgott und die Liebe

FREILUFTKIND | ANZEIGE
Warum Orthopäden auf diese neuen Schuhe schwören

GESUNDHEIT WISSEN | ANZEIGE
Verdauungsprobleme? Vergessen Sie Probiotika und tun Sie stattdessen...

LUVIA LABS | ANZEIGE
Doktor: „Es ist wie eine Hochdruckwäsche für Ihre Leber“

