

Ideen-Liste während der „Corona-Zeit“

AUSMISTEN	Räumen Sie Schubladen, Schränke, Kartonkisten aus, die schon lange darauf gewartet haben...
BACKEN	Backen Sie Ihr Brot und Ihre Süßigkeiten selbst und frieren Sie kleine Portionen für später ein.
BEWEGUNG	Turnen Sie täglich die Übungen der angefügten Übersicht.
BRIEFE	Schreiben Sie einen Brief oder eine Karte an Ihre Familienangehörigen, FreundInnen, alte Bekannte, ehemalige NachbarInnen, ehemalige ArbeitskollegInnen, usw.
CHATTEN	Vermissen Sie den Austausch in einer Gruppe? Erstellen Sie einen Gruppenchat im WhatsApp, um ohne Zeitverzögerung zu kommunizieren.
FERNSEHEN / INFORMATION	Studieren Sie das TV-Programm und streichen Sie an, was Sie wirklich interessiert. Denken Sie daran, dass Ängste verstärkt werden können, wenn man sich zu viel oder nur schlechte Nachrichten anhört.
FLÜSSIGKEIT	Achten Sie auf eine zureichende Flüssigkeitszufuhr - gönnen Sie sich einen feinen Tee.

Ideen-Liste während der „Corona-Zeit“

FOTOS	Sortieren Sie Ihre Fotos. Vielleicht entstehen daraus Themen-Bücher oder Erinnerungs-Bücher für sich und Ihre Kinder, Enkel, Urenkel...
GEDICHT	Ein Gedicht finden, auswendig lernen und jemanden vortragen.
GESELLSCHAFTSSPIELE	Sind Sie zu zweit? Spielen Sie ein Eile mit Weile, Mühle, Dame oder Schach.
IDEEN / TRÄUME	Vielleicht gibt es Ideen und Träume, für die Sie sich nie die Zeit genommen haben, sie auszuprobieren: Schreiben, Kalligraphie, Malen, Zeichnen, Fremdsprache lernen, Musizieren, usw.
INNEHALTEN BEOBACHTEN	Schauen Sie zum Fenster hinaus oder sitzen Sie auf Ihrem Balkon oder Sitzplatz und beobachten Sie genau wie sich die Natur von Tag zu Tag verändert. Freuen Sie sich darüber, dass die Natur nicht stillsteht!
KOCHEN	Nehmen Sie sich viel Zeit, um ein ansprechendes, ausgewogenes Menu zu kochen und anschliessend zu geniessen.
KÖRPERPFLEGE	Nehmen Sie sich jeden Morgen viel Zeit für die Körperpflege, ziehen Sie sich schön an – Sie sind es wert, sich für sich selbst schön zu machen!

Ideen-Liste während der „Corona-Zeit“

LEBENS LAUF	Wollten Sie schon seit längerer Zeit Ihren Lebenslauf auf Papier bringen? Vielleicht ist jetzt der Moment dafür.
LESEN	Lesen Sie wieder einmal ein gutes Buch.
LUFT frische	Lüften Sie Ihre Wohnung regelmässig.
MALEN	Holen Sie Papier und Farben und machen Sie sich daran, ein Bild zu malen.
MAIL oder SKYPE	Haben Sie Zugang ins Internet? Dann schreiben Sie Mails oder skypen Sie mit Ihren Bekannten.
MUSIK	Hören Sie sich wieder einmal Ihre Lieblings-Musik in ihrer ganzen Länge an. Schliessen Sie die Augen dazu und lassen Ihrer Phantasie freien Lauf und/oder lassen Sie sich von Ihren Erinnerungen eine Weile wegtragen.
MUSIZIEREN	Wollten Sie schon lange wieder mal Klavierspielen? Wagen Sie es!
NÄHEN / FLICKEN	Wie wäre es, wieder einmal die Nähmaschine hervor zu nehmen oder die liegengelassene Handarbeit wieder aufzunehmen?
REPARATUREN	Für HandwerkerInnen: Was wartet schon lange darauf, repariert zu werden?

Ideen-Liste während der „Corona-Zeit“

SINGEN	Singen Sie Ihre Lieblingslieder.
TAGEBUCH	Beginnen Sie ein Tagebuch zu führen. Notieren Sie Ihre Gefühle und Gedanken.
TELEFON	Setzen Sie sich ans Telefon und rufen Sie jemanden an, an den Sie gerade gedacht haben.
WUNSCHLISTE	Erstellen Sie eine Liste von Besuchen oder Ausflügen, die Sie unternehmen wollen sobald unsere Bewegungsfreiheit nicht mehr eingeschränkt ist.