## Bleib ruhig. Sei klug. Sei freundlich.

## 30 Aktionen und Ideen um aufeinander aufzupassen und gemeinsam diese Krise zu bewältigen.

Bitte ausdrucken, aufhängen, benutzen und teilen.

1

Bitte erstelle dir einen Plan, der dir hilft ruhig zu bleiben.
Und in Verbindung mit anderen zu sein.

2

Genieße es deine Hände zu waschen. Und erinnere dich bei jedem Waschen daran, was diese Hände alles für dich tun.

3

Schreib 10 Dinge auf für die du in deinem Leben dankbar bist.
Und warum du dafür dankbar bist.

4

Trinke genug Wasser, esse gesunde Lebensmittel und stärke dein Immunsystem.



5

Werde aktiv. Auch wenn du an dein Zuhause gebunden bist. Bewege und dehne dich.



6

Nimm Kontakt auf mit einem Nachbarn oder einem Freund und biete deine Hilfe an.



7

Teile anderen mit wie es dir geht und was du fühlst.

Und sei nicht zu stolz um Hilfe zu bitten.

8

Nimm dir 5 Minuten und sitze ganz ruhig da und schenke deine Aufmerksamkeit deinem Atem.



9

Rufe einen Menschen an, den du sehr magst um zu erfahren, wie es diesem geht.

10

Guter Schlaf ist ganz wichtig.

Verzichte dir zuliebe auf FernsehTablet- und Smartphone 
Konsum direkt vor
dem Einschlafen und
beim Aufwachen.

11

Sei neugierig und halte Ausschau nach 5 Dingen, die in deiner Welt um dich herum schön sind.



12

Vertiefe dich ganz in ein neues Buch, in eine neue Sendung oder einen neuen Podcast.



13

Sei zu allen Menschen freundlich mit denen du es zu tun hast.



. .

Spiele mal wieder ein Spiel, das dir als du jünger warst, viel Freude gemacht hat.



15

Mach weiter an einem Projekt, das dir wichtig ist und genieße dein Weiterkommen.



16

Finde deine Lieblingsmusik die dein Herz und deinen Geist mit Freude erfüllt.



19

Drei freundliche Handlungen am Tag geben dir ein gutes Gefühl und helfen anderen. Egal, wie klein sie sind.



22

Finde schöne, positive
Geschichten in all den
Nachrichten und teile diese mit
anderen Menschen.



25

Halte Ausschau nach den guten Seiten in anderen Menschen und sehe ihre Stärken, Talente und Besonderheiten.



28

Mache dir einen Plan für die Treffen und Aktionen, die du später wieder machen willst.



17

20

23

26

Erlerne oder probiere etwas Neues oder mache etwas Kreatives.



Nimm dir Zeit für dich. Um gut

Mach etwas Schönes für dich.

für dich selbst zu sorgen.

18

Finde eine lustige Möglichkeit, wie du 15 Minuten deinen Körper bewegen und aktiv sein kannst.



21

Schreibe einen Brief oder eine Nachricht an jemanden, mit dem du gerade nicht zusammen sein kannst.



24

Betrachte deine Sorgen aus einer anderen Perspektive – wie ein Zuschauer, eine Zuschauerin und versuche sie loszulassen.



Schenke dir einen Tag ohne

Technik. Handy aus, Computer

aus und keinerlei Nachrichten.

27

Sage drei Personen denen du dankbar bist "Danke" und sage ihnen auch wofür.



Mache einen kleinen Schritt in

Richtung eines großen Ziels.

30

Sei gewiss – alle Gefühle, alle Situationen verändern und verwandeln sich.



29

Verbinde dich mit den Bäumen,
Pflanzen, Wiesen – mit der
Natur. Atme, atme, atme und
bemerke, dass das
Leben weiter geht.

"Alles kann uns genommen werden. Außer einem:

die Freiheit zu wählen, welche Haltung wir zu den Umständen unseres Lebens einnehmen." Viktor Frankl

Die Ursprungs-Idee dieses "Kalenders" stammt von **action for happiness** und wurde den Kindern in der Primary School St Mary's Roman Catholic in Edinburgh und deren Eltern gesendet. Ich, Barbara Heil, habe die deutsche Version erstellt.

Meine Mail: info@barbara-heil-training.de