

Hier ein paar Tipps, wie Ihr Konflikte vermeiden könnt.



Nehmt euch Zeit für euch selbst

Fünf Minuten mit einer Tasse Kaffee auf dem Balkon oder ganz in Ruhe auf der Couch mit Kopfhörern das Lieblingslied hören, kann schon ein kleines Wunder bewirken. Kleine Auszeiten sind wichtig, um Stress abzubauen.



Klare Regeln

Vereinbart Regeln für alle, dass die Ruhepause auch für jeden gilt. Kinder können durchaus verstehen, wenn sie schon etwas älter sind, dass Papa und Mama auch mal kurze Zeit für sich brauchen.



Kleine Sporteinheiten zum Energieabbau

Bewegung hilft die überschüssige Energie loszuwerden. Eine kleine Sporteinheit im Wohnzimmer ist da sicher eine gute Alternative für die, die nicht im Garten toben können. Ich habe da auch ein paar Videos bei YouTube gesehen. Es gibt auch viele Tutorials im Internet, die einen einladen, mal etwas kreatives zu machen.



Gelassen bleiben

Wenn alle zu Hause sind kann es nicht tipitopi aussehen. Wer es immer sehr ordentlich mag, den wird Unordnung sicher schnell nerven. Da gilt es gelassen zu bleiben und sich auf eine gewisse Grundordnung zu einigen.

Wenn dann doch negative Gefühle aufkommen, weil einen einfach die Situation belastet, dann gibt es nur eins:



darüber reden, am besten noch bevor man überschäumt. Alle merken, dass man gefrustet ist und das belastet die

Stimmung. Doch dann gilt es nach vorne zu schauen und sich an den Kleinigkeiten zu erfreuen.

Die kleinen Freuden des Lebens

Wer sich jeden Tag auch nur eine kleine Freude bereitet, ein

Stauss Blumen , oder das Telefonat mit der Freundin, dem

Freund , eine kleine Spielerunde via Internet mit Freunden

am Abend , kann den Alltagsstress besser verarbeiten.

Wir müssen noch durchhalten, denn Verzweiflung gilt nicht.

Schauen wir, wie es den Menschen in Italien oder den USA geht und seien wir dankbar, dass es uns besser geht.

In diesem Sinne haltet durch und bleibt gesund.

Gruß Solveig