

TIPPS GEGEN LANGEWEILE

Es kann sein, dass Sie plötzlich ungewöhnlich viel Zeit haben, da Sie möglicherweise nicht zur Arbeit gehen oder gewohnten Freizeitbeschäftigungen nachgehen können. Wichtig ist, dass Sie trotzdem eine Tagesstruktur schaffen und sich Ziele setzen, die sie erreichen können! Dazu haben wir Ihnen vom Berufsverband der österreichischen PsychologInnen (BÖP) ein paar nützliche Tipps zusammengestellt wie Sie Langeweile vorbeugen können.

- ✓ Nehmen Sie sich täglich fixe Arbeiten vor.
 - ✓ Starten Sie „Projekte“, die Sie bisher aufgeschoben haben. Auch kleine Arbeiten können jetzt erledigt werden.
 - ✓ Planen Sie genau ein Highlight pro Tag, auf das Sie sich freuen können.
- ✓ Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Ihnen wichtig sind. Tauschen Sie sich über positive Inhalte aus und planen Sie gemeinsame Aktivitäten für die Zeit nach der Quarantäne.