

Anti-Stress-Display

Wir haben täglich mit Bildschirmen, Bildern, Displays zu tun. Wir schauen uns irgendeinen Film an, bearbeiten eine Datei, lassen die Urlaubsbilder Revue passieren, daddeln im Internet, chatten mit Freund*innen.

Nutzen Sie das Display Ihres Handys, den Bildschirm Ihres Laptops oder Tablets doch noch ein bisschen aktiver und zielgerichteter für Ihre tägliche Selbstfürsorge!

Vielleicht haben Sie ohnehin ein Foto Ihrer Lieben als Desktophintergrund. Sorgen Sie dafür, dass es aktuell ist, suchen Sie sich für stressige Tage die ruhige Landschaft vom letzten Spaziergang, die krachende Welle aus dem Urlaub an der Ostsee heraus - und verbannen Sie alle Widgets und Apps auf die zweite Seite. Machen Sie eine Seite frei, mit der Sie das Handy mit dem Display nach oben auf Ihren Tisch legen, in der Hand halten können. Um einen Blick darauf zu werfen, der Sie beruhigt, froh macht, Ihnen Kraft gibt, ganz wie Sie es heute brauchen.

Laden Sie einen kleinen Film herunter, einen kleinen tonlosen Slapstick, eine Kamerafahrt durch einen schönen Garten, das letzte Tor Ihrer Lieblingsmannschaft. Vielleicht taugt es einmal auch als Unterbrecher im angespannten Kontakt mit einem der Menschen, mit dem Sie gerade arbeiten. Als Kontaktaufnahme, um ins Gespräch zu kommen. Stellen Sie dafür eine Datei zusammen, in der Sie schöne Momente, interessante Gegenden und freudige Augenblicke sammeln - achten Sie aber darauf, dass die Auswahl der Bilder nicht zu intim und innig sind. Zum Einen, weil sie Kontakt aufnehmen, aber nicht gleich alles von sich preis geben wollen. Und zum Anderen, um Ihr Gegenüber nicht sofort an all die Verluste zu erinnern, die für ihn unter Umständen mit Familie, Haus und Herkunftsland verbunden sind.

Nehmen Sie eine Datei auf, die Sie vielleicht "Müll" nennen oder "Wegzulegen und später zu recyceln". Legen Sie jeden Tag oder immer dann, wenn es für Sie besonders wichtig ist, eine Datei an, in die Sie stichpunktartig schreiben, was Sie für heute nicht mehr haben wollen: Stress mit der Leitung, Erzählungen aus dem Grauen, die ausrastende Klientin... Machen Sie die Datei dann zu und legen Sie sie in den Ordner.

Erstellen Sie aber auch eine Datei "schöne Begegnungen und Erinnerungen". Hier hinein kommt an jedem Abend das, was Sie sonst wieder vergessen würden (auch dafür machen Sie eine Liste, die Sie gerne jeden Tag einfach ergänzen können). Der Löwenzahn, den mir die Kleine mitgebracht hat. Das Lächeln der Frau, die zum ersten Mal einen Flashback stoppen konnte. Das Wort Danke, das ich jetzt auch auf Farsi kann....