

# **Noch ein Spiel: Der-User-unter-mir-Thread**

**Beitrag von „CDL“ vom 2. Dezember 2020 19:30**

Hmm, da ich beruflich bedingt trotz der privaten Einschränkungen nicht den Eindruck habe, dass es einen "Halblockdown" geben würde ist vielleicht das der entscheidende Tipp: Sich auf das konzentrieren, was man ganz positiv hat und weiter erleben kann, statt den Fokus auf das zu legen, auf das man (bewusst) aktuell verzichtet und das man natürlich auch vermisst. Und, ganz wichtig, öfters mal eine Pause vom Lehrerforum einlegen. Ehrlich, das tut sehr sehr gut, um die Nerven zu bewahren, denn an manchen Tagen dreht das hier Kreise in den Coronathreads und unschöne Auswüchse in anderen Threads, die sowieso niemand braucht, die aktuell aber wie ich finde besonders spürbar Kraft abziehen, die man an anderer Stelle benötigen würde, um psychisch stabil zu bleiben. Besser dann online kommen, wenn man sich wieder ein wenig im Lot fühlt, dann kann das auch hier wieder mehr stärkende Erfahrungen mit sich bringen.

Ich versuche nicht nur aktuell, sondern prinzipiell, sehr viel Kraft aus der Natur zu ziehen, habe oft Phasen, in denen ich mich privat völlig zurückziehe, um wieder zu Kräften zu kommen, insofern fällt mir das vermutlich leichter als anderen meine privaten Kontakte reduziert zu halten, auch wenn mich das angesichts der vielen Monate auch belastet. Dennoch kann ich nur den Hinweis geben, dass ein achtsames Erleben der Natur unendlich stärkend ist. Geh mit dem Hund raus, sieh die wunderschönen Eisblumen an der Autoscheibe, ehe du am Morgen losfährst, riech die schöne kalte Winterluft, fühl das warme, weiche Fell deines Hundes ganz bewusst, nachdem du die kalte Luft auf der Haut gespürt hast...

DUUM hat auch noch einen guten Hinweis, was man nicht nur aktuell für sich machen kann, um Achtsamkeit in den eigenen Alltag zu integrieren.