

Liebe Soldatinnen, liebe Soldaten,
liebe Reservistinnen, liebe Reservisten,
liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,



Schwester Renata, Leiterin des Essener Schweige-Ordens gibt
Tipps gegen den Lagerkoller.
(Foto: Kerstin Dönels | Bistum Essen)

Im Essener Norden gibt es den Frauen-Orden „Maria in der Not“. Einen Schweigeorden, der in Abgeschlossenheit, Stille und Gebet ganz für Gott lebt. Prioress Schwester Renata, die Leiterin dieses Karmelitinnen-Klosters, erzählt, dass es in ihrem Leben „eine Zeit gegeben hat, in der bin ich zehn Jahre nicht vor die Klostertür gekommen“.

Wer könnte besser dazu geeignet sein, Tipps zu geben, wie der Lagerkoller in den eigenen vier Wänden verhindert werden kann, als die 81-jährige Nonne?

der heutige Impuls kommt in Form einer PowerPoint-Präsentation, die sich Ihnen durch "klicken" (evtl. auch zweimal klicken) eröffnet.

Falls Sie nicht die Möglichkeit haben Power-Point zu öffnen, ist dieser Impuls zusätzlich als pdf-Datei beigelegt.

Alles Gute, Gottes Segen und BLEIBEN SIE GESUND!

Ihr Kath. Militärfarramt Koblenz III
Militärdekan Hans-Richard Engel und Pfarrhelferin Eva Link



Impuls - Zehn Tipps gegen den Lagerkoller.ppsx



Impuls - Zehn Tipps gegen den Lagerkoller.pdf

Zehn Tipps gegen den Lagerkoller



Schwester Renata, Leiterin des Essener Schweige-Ordens gibt Tipps gegen den Lagerkoller.

(Foto: Kerstin Bögeholz | Bistum Essen)

Im Essener Norden gibt es den Frauen-Orden „Maria in der Not“. Einen Schweigeorden, der in Abgeschiedenheit, Stille und Gebet ganz für Gott lebt.

Priorin Schwester Renata, die Leiterin dieses Karmelitinnen-Klosters, erzählt, dass es in ihrem Leben „eine Zeit gegeben hat, in der bin ich zehn Jahre nicht vor die Klostertür gekommen“.

Wer könnte besser dazu geeignet sein, Tipps zu geben, wie der Lagerkoller in den eigenen vier Wänden verhindert werden kann, als die 81-jährige Nonne?

1. Strukturieren Sie Ihren Tag

- Legen Sie fest, wann Sie aufstehen, wann Sie Mittagspause machen wollen, wann es Abendessen gibt
- Sonst werden Sie träge und der Tag gleitet an Ihnen vorbei

2. Teilen Sie jedem eine Arbeit, eine Beschäftigung zu

- Wer ist mit dem Tischdecken dran? Wer räumt auf?
- Was gibt es zu Mittag? Wer kocht? Kochen alle gemeinsam?

3. Treiben Sie Sport – sofern das in den eigenen vier Wänden möglich ist

- Gymnastik, Yoga
- Spüren Sie Ihren Körper, nehmen Sie sich bewusst wahr

4. Legen Sie eine „Lernstunde“ fest

- Für die Kinder die Zeit, in denen sie ihre Schulaufgaben machen können
- Für die Erwachsenen: Überlegen Sie, was Sie schon immer einmal machen wollten, wie eine fremde Sprache zu lernen; kramen Sie das alte Musikinstrument wieder hervor. Tun Sie Dinge, an denen Sie Freude haben und für die sonst aber keine Zeit da ist

5. Gönnen Sie sich eine Stunde, die ganz allein Ihnen gehört

- Eine Zeit, in der jeder bewusst für sich schaut, was er und sie gerade braucht
- Eine Zeit zum Lesen, zum Musik hören, zum Ausruhen

6. Kommen Sie danach als Familie wieder zusammen, trinken Sie bewusst einen Kaffee oder Tee, um wieder wach zu werden und reden Sie über die Dinge, die Ihnen durch den Kopf gehen

7. Machen Sie einen Spaziergang

- Tanken Sie frische Luft und Sonnenenergie und toben Sie sich aus. Bewegung ist wichtig

9. Spielen Sie miteinander

- Gesellschaftsspiele wie 4-Gewinnt
- lesen Sie einander Geschichten vor

8. Blicken Sie beim Abendessen gemeinsam auf den Tag zurück

- Lassen Sie die anderen an Ihrem Tag, Ihren Gefühlen teilhaben.
- Jeder erzählt: Wie geht es mir? Wie war der Tag? Was war gut, was ist noch ausbaufähig?

10. Nehmen Sie sich einmal bewusst Zeit für sich.

Nutzen Sie die Zeit der Abgeschiedenheit, um Rückschau auf Ihr Leben zu halten

- Notieren Sie, was alles in Ihrer Vergangenheit passiert ist, und, was Sie gerade bewegt
- Legen Sie persönlich Rechenschaft über Ihr Leben ab, über Ihre Beziehungen
- Was ist/war Ihnen wichtig, was hat sich verändert?
- Was haben Sie noch für Träume, Wünsche, Ziele?

Alles Gute, Gottes Segen und
BLEIBEN SIE GESUND!



Ihr Kath. Militärpfarramt Koblenz III
Militärdekan Hans-Richard Engel und Pfarrhelferin Eva Link