



Serie „Psychisch gesund trotz Corona-Virus“

Mithilfe der Serie werden auf humorvolle und leicht verdauliche Art und Weise Strategien im Umgang mit unserer aktuellen Lebenssituation vorgestellt. Dabei gibt es Anregungen für individuelle Übungen und mehrere Rätsel können gelöst werden.

Seien Sie dabei, wenn sich Coburgs bekannteste WG 😊 mit den Folgen des Corona-Virus auseinandersetzt!

PS: auch nach der „Corona-Zeit“ sind die vorgestellten Techniken und Methoden hilfreich für Ihren Alltag 😊

Folge	Link	Hauptthema
1	https://youtu.be/V-g8DehREUY	Auswirkungen von besonderen Situationen
2	https://youtu.be/PEUSr1Qw8h4	Verhalten in besonderen Situationen
3	https://youtu.be/1WC1lqx-hbQ	Positive Aktivitäten
4	https://youtu.be/lm2lIH07Q8U	Bewegung und Entspannung
5	https://youtu.be/IDqSM_GIXOs	Soziale Kontakte
6	https://youtu.be/1LiHZtcNUAA	Soziale Erinnerungen
7	https://youtu.be/62y7758WPc4	Soziale Schwierigkeiten lösen
8	https://youtu.be/EOKr82DoBs8	Umgang mit aufdringlichen Gedanken
9	https://youtu.be/vbVL1zT2aPk	Bewältigungsstrategien zum Grübeln
10	https://youtu.be/Pa5Bvdrezeo	Gefühle einschätzen
11	https://youtu.be/fXGRWTARTew	Stimmung beeinflussen
12	https://youtu.be/R4pc3TyDDjQ	Positivtagebuch

Viel Spaß beim Schauen wünscht Ihnen das Team der Gesunden Hochschule!