

Isolation: Das raten uns Astronauten



DEUTSCH-TO-GO.DE

Astronauten leben oft lange abgeschnitten vom Rest der Welt und wissen bestens, wie man Isolation übersteht. Sie haben drei Tipps für Anfänger.

1. Tipp: Man soll sich Ziele setzen, denn mit klaren Zielen vergeht die Zeit schneller und die Tage bekommen auch einen Sinn. Man kann neue Dinge ausprobieren, z.B. eine Sprache lernen oder einfach einmal seine Ernährung umstellen.
2. Tipp: Man soll nicht in den Tag hinein leben, sondern den Alltag strukturieren. Nur mit einem geordneten Tagesablauf mit klar formulierten Aufgaben kann man Körper und Geist beschäftigen.
3. Tipp: Es ist wichtig, positiv nach vorne zu schauen und sich nur auf Dinge zu konzentrieren, die man selber in möglichst kleinen Schritten ändern kann. Man muss lernen, mit Unsicherheit umzugehen. Dazu gehört auch, sich mit Situationen abzufinden, die man nicht ändern kann.

Introvertierte Menschen, die von sich aus gern zurückgezogen leben, können eine Isolation gut ertragen. Extrovertierte Menschen, die viele persönliche Kontakte brauchen, müssen mehr an sich arbeiten.

(158 Wörter)

(Ingrid Plank für www.deutsch-to-go.de – in Anlehnung an: „Astronauten geben Isolationstipps“, <https://science.orf.at/stories/3200439/> - N. Bednarzik, „Astronaut Gerhard Thiele erklärt, welche Taktiken helfen, um am besten mit Enge und Isolation umzugehen“, <https://www.businessinsider.de/leben/gerhard-thiele-welche-taktiken-helfen-im-umgang-mit-enge-und-isolation/> - Seitenaufruf 290422020)