VERMEIDE GESICHTSBERÜHRUNGEN

Tipps von Verhaltenswissenschaftlern um die Ausbreitung von COVID-19 zu verringern

Steigern Sie Ihre Aufmerksamkeit

Bitte einen Mitmenschen Bescheid zu geben, sobald du dein Gesicht berührst

Tragen Sie Armbänder oder Parfüm um sich daran zu erinnern nicht Ihr Gesicht zu berühren

Notieren Sie sich wie oft Sie Ihr Gesicht berühren

Helfen Sie anderen

Denken Sie an die Menschen, die Sie versuchen zu schützen indem Sie Ihr Gesicht nicht berühren

Weisen Sie andere höflich daraufhin, wenn sie ihr Gesicht berühren

Halten Sie Ihre Hände mit anderen Dingen beschäftigt

Stecken Sie Ihre Hände in Ihre Hosentaschen

Halten Sie einen Ball (oder ein Kartenspiel) in Ihren Händen

Ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten, sobald Ihre Hände dem Gesicht zu nahe kommen

Verändern Sie Ihre Haltung

Stützen Sie Ihre Ellenbogen nicht auf dem Tisch ab

Setzen Sie sich auf Stühle ohne Armlehnen oder in die Mitte des Sofas

Setzen Sie sich auf Ihre Hände, falls es schwierig für Sie ist sich nicht ins Gesicht zu fassen

Nutzen Sie Entspannungstechniken

Konzentrieren Sie sich darauf langsame und tiefe Atemzüge zu nehmen und die Muskeln, die sich angespannt anfühlen, zu entspannen

Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort und konzentrieren Sie sich auf den aktuellen Moment anstatt auf die Vergangenheit oder Zukunft

Nehmen Sie sich Zeit in die Natur, setzen Sie sich zum Beispiel unter einen Baum, und halten einen sicheren Abstand zu anderen

PSYCHONOMIC SOCIETY®

Weitere Informationen finden Sie hier: https://wp.me/p8IxYp-1tg