

## Tipps zur Gewohnheitsumkehr:

### Hände weg vom Gesicht!

Um sich vor Ansteckung mit dem Coronavirus zu schützen, wird empfohlen, sich mit ungewaschenen Händen nicht ins Gesicht zu fassen, damit die Viren nicht mit der Mundschleimhaut in Kontakt kommen bzw. aus dem eigenen Körper nicht auf die Hände und damit zu Mitmenschen gelangen.

Bewegungsabläufe wie z.B. sich an der Nase kratzen, sich über den Mund wischen, etc. laufen sehr automatisiert ab und sind uns meistens gar nicht bewusst.

Hier folgen Empfehlungen aus dem **Gewohnheitsumkehr-Training**:

#### Schritt I) Selbstwahrnehmung:

- Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie mit den Händen tun, so können Sie bewusst dagegen steuern.
- Wenn Sie Bewegungen bemerken, bei denen Sie sich ins Gesicht fassen, beschreiben Sie diese selbst in Worten, damit sie Ihnen bewusster werden.
- Beobachten Sie, bei welchen Situationen so ein Verhalten gehäuft vorkommt.
- Erfassen Sie bis zu 5 solcher Situationen: Das sind Ihre Risikosituationen für das Verhalten, sich ins Gesicht zu fassen: (z.B. beim Husten die Hand vor den Mund halten, nach dem Essen mit dem Handrücken über den Mund wischen).
- Machen Sie sich innerhalb der Familie gegenseitig auf diese Verhaltensweisen aufmerksam.
- Beim ersten Anzeichen des Verhaltens, sich mit den Händen ins Gesicht zu fassen, sagen Sie sich Stopp und unterbrechen Sie das Verhalten.

#### Schritt II) Gegenbewegung einsetzen:

- Überlegen Sie sich eine Bewegung, die nicht gleichzeitig möglich ist mit der Bewegung, sich ins Gesicht zu fassen.
- Beispiele dafür: Hand nach unten halten und zur Faust ballen, Hand in die Hosentasche stecken, etwas mit der Hand festhalten (z.B. einen kleinen Stein in der Hosentasche anfassen)
- Die Gegenbewegung sollte sofort möglich sein, sobald Sie das unerwünschte Verhalten bemerken.
- Die Gegenbewegung sollte für mindestens eine Minute durchführbar sein.
- Üben Sie die Gegenbewegung in der Vorstellung und in der Wirklichkeit möglichst oft.
- Häufige Übung ist erforderlich, damit das unerwünschte Verhalten mit der Zeit seltener auftritt.
- Loben Sie sich, wenn Sie die Gegenbewegung umgesetzt haben, das stärkt Ihre Motivation.

***Viel Erfolg dabei !!***