



Nicht den Mut verlieren in 7 Schritten

Aktiviere deine Resilienz, um die CORONA-Krise durchzustehen

1. Schritt: Impulskontrolle

Verunsichern dich die täglich neuen, schlechten Nachrichten, die leeren Regale in den Supermärkten, und stehst du selbst kurz vor der Panik? Hast du dich selbst schon bei dem Gedanken erwischt, 30 kg Mehl in den Einkaufswagen zu packen – obwohl du dich eigentlich als besonnener Mensch bezeichnen würdest? Oder bist du kurz davor, auszurasen, aus Wut, Frust oder Angst?

Versuch dir Zeit zu verschaffen, bevor du irgendetwas tust. Versuch dich zu beruhigen, atme tief durch. Geh von mir aus in einen anderen Raum, oder aus der Wohnung, dem Büro raus.

TRIFF AUF GAR KEINEN FALL IRGEND EINE ENTSCHEIDUNG, BEVOR DU NICHT DIESE 7 SCHRITTE DURCHLAUFEN HAST!!

2. Schritt: Emotionssteuerung

Du fühlst dich unsicher, hast vielleicht sogar Angst vor dem, was noch kommen mag? Verständlich! Versuche erst einmal, aus den schlimmsten Emotionen herauszukommen – indem du eine Runde stramm spazieren gehst, dich aufs Fahrrad schwingst, die Küche putzt, gute Musik auflegst... Was auch immer dir hilft, einen klaren Kopf zu bekommen und deine Emotionen ins Positive zu steuern.

Dann setz dich hin, um die Emotionen zu analysieren: Wie real ist die Angst? Wie groß ist die Gefahr wirklich? Was kannst du für dich tun, wie kannst du dich schützen? Schreib es auf!

3. Schritt: Empathie

Erwäge die Möglichkeit, dass die Menschen, die dir mit ihren Handlungen vielleicht gerade Angst machen, oder die dich wütend machen, in dieser Situation einfach nur das Einzige und Beste tun, was sie können. Versuche, dich in sie hineinzusetzen.

Übe aber auch Empathie mit dir selbst - sei lieb zu dir. Kasteie dich nicht dafür, dass du dich kurzfristig vielleicht von der Angst hast übermannen lassen. Gehe liebevoll mit dir um, beschimpf dich nicht selbst.

4. Schritt: Selbstwirksamkeit

Denkst du, dass du überhaupt keinen Einfluss auf die derzeitige Situation hast? Vielleicht gibt es doch etwas, was du tun kannst: kannst du etwas besonders gut, was jemandem in der jetzigen Situation hilft? Hast du vielleicht eine beruhigende Wirkung auf Menschen? Hast du eine große Social Media-Reichweite?



Nutze deine Fähigkeiten, um deinen Beitrag zu leisten, die Situation nicht eskalieren zu lassen oder andere zu unterstützen! Erinnere dich dazu an all die Situationen, die dir gut gelungen sind. Denke an deine Erfolgsgeschichten zurück. Führe dir vor Augen, was du schon alles geschafft hast, wie weit du gekommen bist. Warum sollte dir dies nicht auch gelingen? Du bist toll!

5. Schritt: Zielorientierung

Überlege dir, welche Chance in der jetzigen Krise stecken könnte. Vielleicht hast du jetzt gerade ganz viel Zeit? Wofür möchtest du sie nutzen? Ist die Garage mal wieder fällig? Wolltest du immer schon mal den Balkonboden reinigen? Ein paar gute Bücher lesen? Für den Marathon trainieren? Setze dir ein Ziel, an dem du in dieser Zeit arbeiten kannst!

Vielleicht möchtest du die Zeit aber auch nutzen zu überlegen, wie du in Zukunft leben möchtest. Erfüllt dich dein Job? Bist du glücklich mit deinem Umfeld? In was für einer Gesellschaft möchtest du in Zukunft leben? Überlege, wie du es gerne hättest – und was du dafür tun kannst.

6. Schritt: Kausalanalyse

Reflektiere in Ruhe dein eigenes Verhalten. Hand aufs Herz: hast du bis jetzt alles in deiner Macht stehende getan, um die Ausbreitung des Virus (und einer Panik) zu verhindern? Hältst du dich an die Vorsichtsmaßnahmen? Kontrollierst du, was du zu anderen sagst?

Wenn du dir neue Ziele für die Zukunft setzen möchtest: was ist dein eigener Anteil daran, dass die Situation für dich so ist, wie sie ist? Was kannst du in Zukunft ändern, um deinem Ziel näher zu kommen?

7. Schritt: Optimismus

Halte dir vor Augen, welche Maßnahmen schon eingeleitet wurden, um die Pandemie einzudämmen. Halte dir die aktuellen Zahlen vor Augen. Gehe mit gutem Beispiel voran, indem du dich umsichtig verhältst. Und dann versuche einfach drauf zu vertrauen, dass schon alles gut gehen wird.