

Tools, die in der Corona-Zeit nützlich sein können

1. Optimismus

Wie wird es sich anfühlen, wenn der Tiefpunkt überwunden ist? Wie wird es sich anfühlen, wenn wir die Krise überwunden haben? Werden wir feiern? Freuen wir uns jetzt schon auf den Moment.

2. Chance für Veränderung

Wie wird es sein, wenn wir die Krise überwunden haben? Sehen wir Dinge anders? Werden wir weitermachen wie 2019 oder werden wir Dinge ändern? Kleine Dinge? Grosse Dinge? Persönliche Dinge? Werden wir betriebliche Dinge ändern? Werden wir gesellschaftliche Dinge ändern?

3. Reframing des Lockdowns

Rückblickend möchte ich sagen können: Ich habe die Zeit genutzt. Gelernt, erledigt, genossen, profitiert....

4. Grosses Reframing

- a. Halte möglichst sachlich deine Realität fest
 - b. Vergleiche Deine Realität mit der Realität von Menschen, die in anderen Gegenden oder Zeiten Katastrophen erlebt haben
 - c. Übe Dankbarkeit
-

5. "Big Bath"

Welches Projekt, welchen Ablauf, Produkt, Gewohnheit... wollte ich / wollten wir eigentlich *schon lange* beenden oder abschaffen? Wir hatten uns bloss nicht getraut, weil... Ok, jetzt können wir die *Krise nutzen*, um Dinge zu begraben, die schon lange begraben sein müssten – und haben eine gute Ausrede, einen guten Grund: Corona. Wir schütten das Unerwünschte gleich mit dem ganzen Corona-Bad aus!

6. Krisenphasen - eine Selbstwahrnehmung

Wo bin ich? Im Schockzustand / verängstigt / in der Leugnung / frustriert / wütend / resigniert / offen / am verstehen / in der Akzeptanz / in der Aufarbeitung...?

7. Hör / lies die Nachrichten maximal einmal am Tag

Konzentriere Dich auf die wesentlichen Informationen, die Du haben willst und die für das jeweilige für Dich wichtige Thema relevant sind. Hol nur diese Information. Dies wird helfen, ein Gefühl von Distanz und Perspektive zu bekommen. Insbesondere non-stop Nachrichten (Ticker) können Deine Welt sehr negativ werden lassen.

8. Bewusst und diszipliniert mentale Tools einsetzen

Emotionen sind nicht die besten Freunde der Vernunft. Oder anders gesagt: Stress macht uns „dümmer“. Deshalb: Jetzt Probleme *sehr* strukturiert angehen.

Gefühl wahrnehmen* - Problem benennen und eingrenzen – Ziel festhalten** – Lösungsvarianten (2 -4) – Variantenbewertung – Entscheid fällen (akzeptabler Grad an Konsens) – Umsetzung (bis zum abgemachten Moment am Entscheid festhalten)

*das kann Angst, Wut, Resignation usw. sein (siehe Pkt. 6)

**mit allen Dimensionen, die Ziele haben

9. Mens Sana in Corpore sano

Bewegung ist gut – und macht müde für die Nacht.

10. Schlafen

Nichts unterstützt Deine körperlichen und mentalen Abwehrkräfte mehr als die richtige Menge Schlaf.

11. Handeln oder leiden?

Wenn es schwierig wird, stell Dir die Frage: Handeln oder leiden?

Zum Beispiel:

- Finanzielle Sorgen? - Wem schulde ich Geld, wo stehen Zahlungen an? - Ich rufe dort an und suche eine Lösung.
 - Unsicher bezüglich Arbeitsplatz? - Suche ein Gespräch unter vier Augen mit der Führung. Oder schau Dich aktiv nach einer anderen Arbeit um.
 - Besorgt, dass es Zuhause zwischenmenschlich schwierig wird, z.B. wegen Homeoffice? – Sprich es an.
-

12. Fokussieren mit

bewusster Selbststeuerung / *Grünbäder* nehmen / Monotasking! / Reiz – **Unterbruch** – Reaktion (will heissen: Der Moment *zwischen* Reiz und Reaktion bietet ungeahnte Möglichkeiten; nutze ihn) / verlangsamen / mehr Pausen machen.

13. Mitgefühl und Hilfe anbieten

Bewusst Mitgefühl suchen und wo möglich Hilfe anbieten – bei gleichzeitigem Fokus auf wesentliches.

14. Krise als Teil eines Zyklus sehen



Vor der Krise: Achtsame Prävention. Schwache, frühe Signale sehen, kleine Störungen wahrnehmen.

In der Krise: Krise als solche erkennen. Wenige, dafür umso klarere Entscheidungen treffen, auf regelmässige, zuverlässige Kommunikation achten, Prioritäten setzen.

Nach der Krise: Situation stabilisieren. Differenziert analysieren (Stärken, Sorgen, Ressourcen, Chancen erkennen) lernen, anpassen...

...und sich wieder der achtsamen Prävention widmen.
