

## CORONA – HERAUSFORDERUNG UND CHANCE

ANREGUNGEN FÜR EINEN ERFOLGVERSPRECHENDEN UMGANG MIT DIESER BESONDEREN SITUATION UND WIE DU VIELLEICHT VON DIESER SITUATION FÜR DEIN WEITERES LEBEN PROFITIEREN KANNST

Die Corona Pandemie ist ein Ereignis, welches das gesellschaftliche und wirtschaftliche Leben in einen noch nie dagewesenen Ausnahmezustand versetzt. Sie wirkt auf unser soziales Leben, unsere Gesundheit, unsere wirtschaftliche Existenz. Die Auswirkungen sind jedoch sehr unterschiedlich, von Land zu Land, Kontinent zu Kontinent, Arm oder Reich. Und von Mensch zu Mensch.

Die wirklich schwierigen Auswirkungen zeigen sich darin, dass es Menschen gibt, welche um ihr Leben kämpfen, andere um ihr wirtschaftliche Existenz, einige sind von Gewalt in den eigenen vier Wänden bedroht Wieder andere müssen ihr Leben riskieren, um zu helfen.



Positiv zeigt sich, dass die Hilfsbereitschaft vieler Menschen enorm ist, Menschen Hilfe und Solidarität erfahren, mit der sie nie gerechnet hätten, z.B. von Nachbarn. Oder erleben, was für ein wunderbares Gefühl es ist, Menschen zu helfen und ihre Dankbarkeit zu spüren. Wieder andere genießen die Entschleunigung, die Möglichkeit, wieder Bücher zu lesen, Zeit für sich oder den Partner/ Partnerin zu haben, sich stärker um die Kinder kümmern zu können. Spüren, was im Leben vielleicht wirklich wichtig ist.

In diesem Artikel soll es um die Menschen gehen, für die diese Situation eine erhebliche Herausforderung darstellt. Er soll Anregungen geben, diese besser zu meistern und vielleicht sogar aus diesen Erfahrungen etwas Positives zu gewinnen.

### UNTERSTÜTZUNG FÜR EIN NÜCHTERNE ANALYSE DER SITUATION

Kennzeichnend für schwierige Situationen ist es, dass gegebenenfalls die Gedanken nahezu pausenlos kreisen, abschalten schwierig ist oder Entspannung nahezu unmöglich. Ganz allgemein, dass das ganze Denken und Fühlen auf die Schwierigkeit und das Herausfordernde gerichtet ist (Tunnelblick). Dies, weil du vor allem in deinen Gefühlen bist und es dir vielleicht

schwer fällt, die Situation nüchtern zu analysieren. EINE Möglichkeit, neben Meditation, sportliche Betätigung etc., dies zu durchbrechen, ist es, die Situation quasi von Aussen zu betrachten. Du sprichst mit dir so, als würdest du dich selbst anschauen, als wärest du ein Coach deiner selbst. Ggf. kannst du eine Figur nutzen für dich stellen, vielleicht sogar eine improvisierte Aufstellung machen.

Damit besteht die Chance, aus einem eventl. Negativstrudel auszubrechen.

## FRAGEN STELLEN UND SIE BEANTWORTEN

Hier geht es darum, die richtigen Fragen zu stellen, diese so gut – und so ehrlich – wie möglich zu beantworten und hieraus eine Klarheit zu gewinnen, welche dir als Grundlage für positive Veränderungen in deinem Leben dienen kann.

Beispiele für Fragen in unterschiedlichen Situationen

### DU HAST ANGST VOR DEM VERLUST DES JOBS

Wie wahrscheinlich ist es, dass du deinen Job verlierst? Wovon hängt dies ab? Wie ist die Marktsituation? Heute, in 2 Jahren? Ist dieser Job für dich erfüllend? Was macht ihn für dich erfüllend? Wenn nein, warum machst du ihn? Geht es dir um das Geld? Erfüllst du eine Erwartung anderer, z.B. deiner Herkunftsfamilie? Oder machst du ihn um des Prestiges Willen? Würde dir eine andere Aufgabe mehr Freude machen? Was ist es, was dir mehr Freude machen würde?

Geh mit den Fragen, welche auftauchen, und beantworte sie so ehrlich wie möglich.



### DU ERLEBST EINE HERAUSFORDERNDE SITUATION MIT DEINEM PARTNER/ DEINER PARTNERIN

Du leidest zunehmend unter der Situation des ständigen Zusammenseins.

Was an der Situation ist für dich besonders herausfordernd? Welchen Gefühlen begegnest du in der aktuellen Situation bzgl. deinem Partner/ deiner Partnerin? Welche sind besonders stark? Sind diese Gefühle neu für dich oder kennst du sie schon länger? Wie

lange? Kennst du diese Gefühle auch in Verbindung mit anderen Menschen? Ggf. mit wem? Kennst du Erfahrungen bis hin zu deiner Kindheit, welche diesen Gefühlen zugrunde liegen könnten? Wie ist deine Reaktion, wenn du mit diesen Gefühlen konfrontiert wirst?

Geh mit den Fragen, welche auftauchen, und beantworte sie so ehrlich wie möglich.

## DU LEBST ALLEINE UND FÜHLST SICH ZUNEHMEND EINSAM

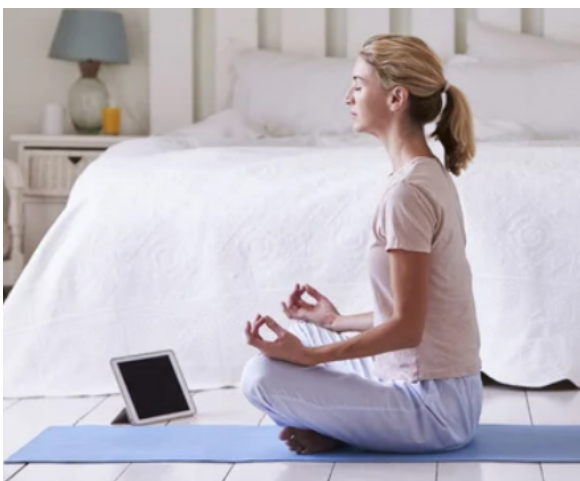
Welchen Gefühlen begegnest du in dieser Situation? Seit wann lebst du allein? Schon immer? Ist es eher eine Ausnahmesituation? Warum lebst du allein? Wie geht es dir in deinem Leben mit Nähe und Distanz? Welche Menschen sind dir wichtig? Welchen Menschen bist du wichtig? Und warum? Geh mit den Fragen, welche auftauchen, und beantworte sie so ehrlich wie möglich.



Wahrscheinlich wirst du spüren, dass du manche Fragen nur unvollkommen beantworten kannst. Vor allem solche, wo es darum geht, welche Erfahrungen deinen Gefühlen zugrunde liegen könnten. Wenn du bei uns bereits Seminare gemacht hast wirst du wissen, dass du vieles selbst erarbeiten kannst, für manches aber Unterstützung von Aussen brauchst. Vor allem dann, wenn es um grundlegende Erfahrungen in deinem Leben geht. Dann suche dir diese Unterstützung, wenn dies (wieder) möglich ist.

## DIE GESAMTSITUATION DEINES LEBENS SEHEN

Wenn dich ein Thema in der aktuellen Situation besonders belastet könnte es unterstützen, dich nicht nur mit diesem Thema zu beschäftigen, sondern es im Lichte der Gesamtsituation deines Lebens zu sehen. Hier könntest du eine Bestandsaufnahme vornehmen. Sie hat zur Folge: Du richtest deine Aufmerksamkeit nicht mehr (nur) auf dein Problem, sondern auf die Gesamtsituation, welche schwierige und schöne Aspekte hat. Dies reduziert, wenn es denn so ist, deine Ausrichtung nur auf die negativen Gefühle, die Probleme. Und es könnte dich anregen, die schönen Aspekte deines Lebens wieder stärker wahrzunehmen und wertzuschätzen.



Wenn du so auf dein Leben schaust, vielleicht mit Hilfe dieser Anregungen, wirklich wahrnimmst und dies an dich heranlässt, dich mit dem Was und dem Warum intensiv auseinandersetzt, wenn du die richtigen Schlüsse daraus ziehst und dich für die richtigen Veränderungen entscheidest, dann können sich diese Erfahrung positiv auf dein weiteres Leben auswirken, du kannst von ihr profitieren.

Wir würden uns freuen, wenn bei unseren Anregungen etwas dabei wäre, was dich unterstützt.