Den Fokus auch auf die kleinen und schönen Dinge des Alltags legen – das stärkt.

„Mit positiver Grundhaltung ist nicht unreflektiertes Feiern gemeint, sondern das Vertrauen, dass man eine Krise bewältigen kann und dass es Lösungsmöglichkeiten für Probleme gibt“, unterstreicht Verhaltensökonom Matthias Sutter, Direktor des renommierten Max-Planck-Forschungsinstituts in Bonn und Autor der Neuerscheinung „Der menschliche Faktor oder worauf es im Berufsleben ankommt“. In schwierigen Zeiten sollten wir uns in Teiletappen dem Ziel nähern. Wie in den Bergen.

Kulturphilosoph Liessmann ruft einmal mehr zur Tugend der Gelassenheit auf. Auch wenn sie natürlich ihre Grenzen hat. „Gelassenheit kann jetzt bedeuten, nicht in Panik zu verfallen und Kurzschlusshandlungen zu begehen. Sondern mit einem kühlen Kopf und doch mit leidenschaftlichem Engagement für die Sache des Menschen einzutreten.“ ■

TIPPS: Wie Sie durch die Krise kommen

KLEINE KRAFTQUELLEN IN SCHWIERIGEN ZEITEN

SUPERKRAFT DER RESILIENZ: Gemeint ist die geistige Widerstandskraft. Wer auf ein breites Geflecht positiver Gefühle zurückgreifen kann, der erlebt negative Situationen als weniger bedrohlich und fühlt sich ausgeglichener.

IN KLEINEN ETAPPEN DENKEN: Verhaltensökonom Matthias Sutter rät, in Teiletappen den Gipfel anzusteuern. Übersetzt auf den Alltag: den Tag strukturieren und aus kleinen Freuden oder Erfolgen Kraft tanken. Das gibt Sicherheit.

KRAFTQUELLEN FINDEN: Menschen schöpfen aus den unterschiedlichsten Motiven Kraft und Zuversicht zur Bewältigung von Krisen. Überlegen Sie, wo diese Quellen für Sie liegen könnten? Ein gutes Gespräch mit Freunden? Ein Lied, das Ihnen Kraft gibt? Zeit mit der Familie?

JEDEN TAG EIN WORT: Suchen Sie sich vor dem Aufstehen ein Wort, das Ihnen guttut und Wohlgefühl auslöst. Sei es RUHE, FRIEDEN, LEBENSFREUDE, ZUFRIEDENHEIT, FAMILIE, den Namen eines lieben Menschen . . . und rufen Sie das Wort zwischendurch immer wieder in Erinnerung. Was ist Ihr „Anker“?

STOPP – auch mal aus dem Gedankenkarussell aussteigen: Viele Menschen verbieten sich derzeit das Glücklichsein und schrauben sich in eine Negativspirale. Psychologin Christa Schirl empfiehlt, sich bewusste Pausen von negativen Gedanken und Dauer-Nachrichten zu verordnen – man setzt sich ein „Stopp“ und geht z. B. eine Runde spazieren, in der man sich das Grübeln verbietet und stattdessen die Dinge um sich herum wahrnimmt. Achten Sie auf Ihre Gedanken, und holen Sie sich zurück, wenn Sie wieder in die Dauerschleife verfallen.

IN BEWEGUNG BLEIBEN: Selbst 10 Min. Sport täglich können unser Glücksempfinden steigern.

SICH HILFE HOLEN, wenn nichts mehr geht.

Foto: Nikkimeel/adobe.stock.com, Illustration: Oxinox/adobe.stock.com

ANZEIGE

Jetzt in Ihrer Postfiliale:

DIE SCHNELLSTEN A1 INTERNET-TARIFE SERVIEREN WIR AM GRATIS TABLET!

Zu allen A1 Internet-Tarifen ab 100 Mbit/s.

post.at/a1

Aktion gratis Aktivierung/Herstellung (bei erforderlichem Techniker*inneneinsatz oder Selbstinstallation) gültig bei Bestellung von A1 Internet-, A1 Glasfaser Internet- oder A1 Cube Internet-Tarifen für A1 Breitband- oder A1 Cube Internet-Neukund*innen. Mindestvertragsdauer 24 Monate. Gratis Tablet: gültig bei Tarifen ab 100 Mbit/s. Tablet muss binnen eines Monats nach Aktivierung/Herstellung separat angefordert werden, andernfalls erlischt der Anspruch darauf. Aktion gültig bis auf Widerruf und solange der Vorrat reicht. Details unter a1.net und in Ihrer Postfiliale. Alle Preise in Euro.

A1

ANZEIGE