

Angst

und sich Sorgen machen

Situation: Corona-Virus schränkt viele Freiheiten ein

Gedanken über die Situation
Draußen stecke ich mich an, drinnen halte ich es nicht mehr lange aus. Entweder ich werde verrückt oder ich lande in einem Krankenhausflur und erstickte. Wir werden alle sterben !

Gefühl:
Angst, Unruhe

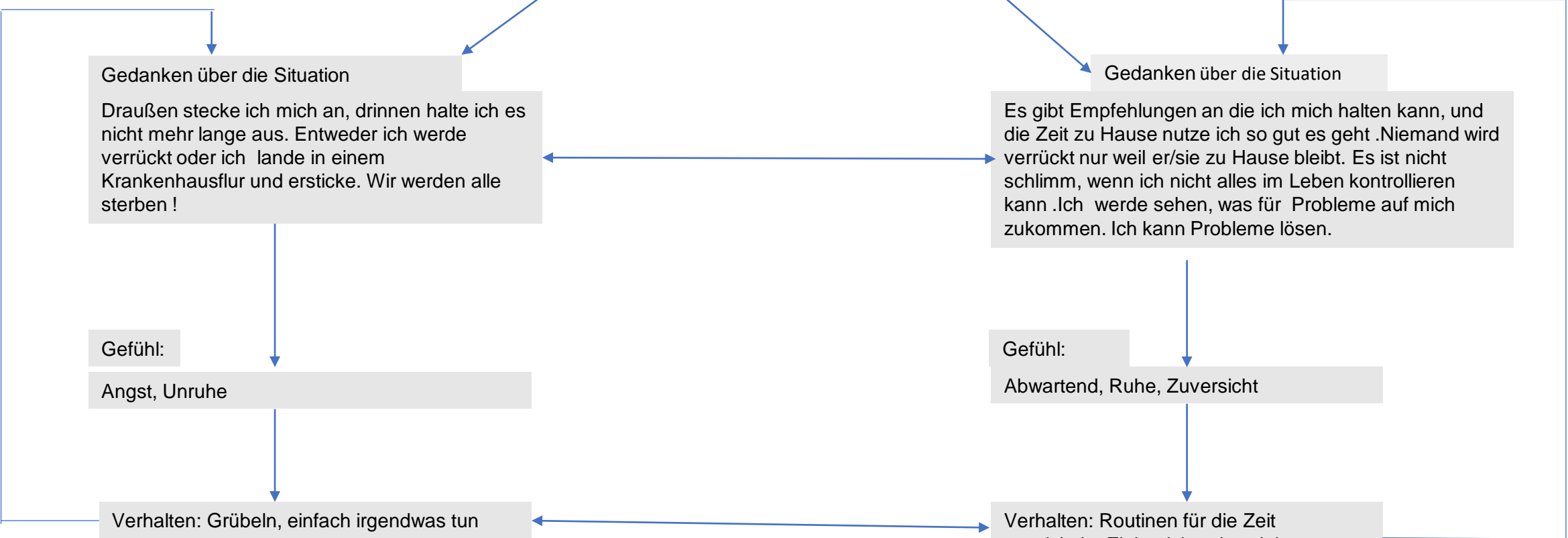
Verhalten: Grübeln, einfach irgendwas tun

Gedanken über die Situation

Es gibt Empfehlungen an die ich mich halten kann, und die Zeit zu Hause nutze ich so gut es geht .Niemand wird verrückt nur weil er/sie zu Hause bleibt. Es ist nicht schlimm, wenn ich nicht alles im Leben kontrollieren kann .Ich werde sehen, was für Probleme auf mich zukommen. Ich kann Probleme lösen.

Gefühl:
Abwartend, Ruhe, Zuversicht

Verhalten: Routinen für die Zeit entwickeln, Zielgerichtet handeln



Angst

ist seit jeher ein überlebensnotwendiges Signal: es sagt z.B. schau kommt da ein Säbelzahn tiger? Flüchten oder Standhalten heißt hier die Frage.

d.h. erster Schritt bei Angst ist immer der **Realitätstest!**

Schauen sie sich das Schaubild an: Jede Situation kann sehr unterschiedlich interpretiert werden. Je nach Interpretation entstehen andere Gefühle.

In Corona-Zeiten können sie die Situation nicht ändern. Ändern können sie - und nur sie - ihre Interpretation und Ihr Verhalten.

Die Interpretation ändern sie z.B. durch Diskussion mit anderen, ihr Verhalten ändern sie von passiv zu aktiv. Warten sie nicht ab, sie haben immer eine Wahl!

Sich Sorgen machen

Nehmen sie das gleiche Schaubild die gleiche Situation, nur andere Gedanken, nämlich die Sorgen um andere oder um sich selbst.

Wenn sie hier den **Realitätstest** machen, stellen sie fest, sich Sorgen machen nutzt nichts, nicht ihnen noch denjenigen, um die sie sich sorgen. Versuchen sie mal jemanden zu erklären wofür Sorgen gut sind! Sie machen sich nur vor etwas zu tun, in Wirklichkeit tun sie nichts!

Was folgt daraus? Von passiv zu aktiv: mach dir keine Sorgen, sondern

Triff Vorsorge!