

Mitmacher*innen

Die Studie „Lebensgefühl Corona“ hat acht charakteristische Arten und Weisen entdeckt, wie Menschen auf die Pandemie reagieren: die „Corona Personae“. Hier ist eine davon.

– Ich gehöre zu den MITMACHER*INNEN.

Ich engagiere mich für die Gesellschaft, besonders für mein nahes Umfeld. Ordnung und stabile Verhältnisse sind wichtig. Darum halte ich mich an die Regeln und habe wenig Verständnis für egoistisches Handeln.

Die Pandemie war auch für mich eine Herausforderung. Die Einschränkungen bei den sozialen Kontakten habe ich pragmatisch gehandhabt. Ich habe mich informiert und sehe darum manche Aufgeregtheit der Pandemiebewältigung eher kritisch.

Wonach MITMACHER*INNEN in besonderer Weise suchen:

Stark ausgeprägt ist bei MITMACHER*INNEN der Wunsch nach klaren Regeln, nach gesellschaftlichem Zusammenhalt und Durchhaltevermögen.

Die Erfahrung, dass das Familienleben und das Umfeld Halt geben, ist prägend für sie. Mit Sorge blicken MITMACHER*INNEN auf post-pandemische Kollateralschäden.



Was MITMACHER*INNEN Kraft und Zuversicht gibt:

Aktivität und Möglichkeit zum Engagement

Sicherheit, Stabilität und Kontinuität

Struktur im Alltag

Familie und Freundeskreis

O-Töne:

Wir leben hier in Deutschland schon privilegiert. Vielleicht, weil es viele Selbstverständlichkeiten gibt. Und es gibt viele Leute, die das nicht so erkennen, welchen Wert es hat, solche Strukturen zu erhalten.

Ich versuche, mich an die Regeln zu halten. Man kann sich für die Gesellschaft zusammenreißen.

Gemeindearbeit macht mir Spaß, und wenn man merkt, es wird angenommen, dann motiviert das auch.

MITMACHER*INNEN

Wo liegen Ihre besonderen Stärken?

MITMACHER*INNEN

Worin sehen Sie vielleicht Schwächen?

MITMACHER*INNEN

Was erhoffen Sie sich von einer Gemeinschaft?

MITMACHER*INNEN

Was können Sie besonders gut in eine Gemeinschaft einbringen?

ZUM WEITER DENKEN:

Wenn Sie sich selbst zu den MITMACHER*INNEN zählen, füllen Sie die vier Kästchen nach Ihren eigenen Erfahrungen aus.

Andernfalls überlegen Sie bitte, wer sich aus Ihrem Bekanntenkreis zu den MITMACHER*INNEN zählt, und versuchen Sie, sich in diese Person hineinzusetzen:



Sie werden staunen: Die acht Persönlichkeitstypen begegnen uns schon in der Bibel.

Und jede bekommt dort einen besonderen Zuspruch. Neugierig? Einfach hier scannen.

Zuversichtliche

Die Studie „Lebensgefühl Corona“ hat acht charakteristische Arten und Weisen entdeckt, wie Menschen auf die Pandemie reagieren: die „Corona Personae“. Hier ist eine davon.

– Ich gehöre zu den ZUVERSICHTLICHEN.

Soziale Nähe ist für mich die wichtigste Ressource. Ich finde sie im ehrenamtlichen Engagement, in Freundschaften und Familie oder auch bei gemeinsamer Freizeitgestaltung.

Was die Corona-Pandemie angeht: Da mache ich mir um mich selbst keine Sorgen – eher um Menschen in meinem Umfeld. Darum trage ich die Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie mit. Vieles, was sonst den Alltag strukturiert hat, ist in der Pandemie weggebrochen; aber ich wusste die Zeit gut zu nutzen.

Wonach ZUVERSICHTLICHE in besonderer Weise suchen:

ZUVERSICHTLICHE suchen nach einer Perspektive, die ihnen hilft, das Pandemiegeschehen in ein größeres Ganzes einzuordnen.

Die Corona-Zeit hat für sie den Blick auf das Wesentliche im Leben gelenkt. Sie haben die Erfahrung gemacht, dass die Alltagsstruktur dennoch gut gelebt werden kann. Diese Selbstwirksamkeit gibt ihnen Kraft.

Was ZUVERSICHTLICHEN Kraft und Zuversicht gibt:



O-Töne:

Du musst etwas machen, du hast einen Teil von der Welt, dann musst du auch zugreifen.

Ob ich depressiv bin oder glücklich, das ist meine Entscheidung.

Man ist aktiv, zufrieden und dankbar für das, was man hat, im Lot mit sich und der Welt.

ZUVERSICHTLICHE

Wo liegen Ihre besonderen Stärken?

ZUVERSICHTLICHE

Worin sehen Sie vielleicht Schwächen?

ZUVERSICHTLICHE

Was erhoffen Sie sich von einer Gemeinschaft?

ZUVERSICHTLICHE

Was können Sie besonders gut in eine Gemeinschaft einbringen?

ZUM WEITER DENKEN:

Wenn Sie sich selbst zu den ZUVERSICHTLICHEN zählen, füllen Sie die vier Kästchen nach Ihren eigenen Erfahrungen aus.

Andernfalls überlegen Sie bitte, wer sich aus Ihrem Bekanntenkreis zu den ZUVERSICHTLICHEN zählt, und versuchen Sie, sich in diese Person hineinzusetzen:



Sie werden staunen: Die acht Persönlichkeitstypen begegnen uns schon in der Bibel.

Und jede bekommt dort einen besonderen Zuspruch. Neugierig? Einfach hier scannen.

Achtsame

Die Studie „Lebensgefühl Corona“ hat acht charakteristische Arten und Weisen entdeckt, wie Menschen auf die Pandemie reagieren: die „Corona Personae“. Hier ist eine davon.

– Ich gehöre zu den ACHTSAMEN.

Die Pandemie hat der Menschheit ihre Grenzen aufgezeigt. Das ist – trotz aller Herausforderungen – ein durchaus positiver Aspekt. Wir brauchen einen anderen Umgang mit Ressourcen – und ein solidarisches Miteinander.

In der Corona-Zeit achte ich besonders auf meinen inneren Frieden, auf mein Zusammenleben mit anderen und auf die Balance zwischen Selbstverwirklichung und Verantwortung. In der kosmischen Ordnung bedingt eins nämlich das andere. Es geht um ein harmonisches Zusammenspiel.

Wonach ACHTSAME in besonderer Weise suchen:

ACHTSAME suchen nach Ganzheitlichkeit und Harmonie. Sie sind oft offen für spirituelle Fragen und entscheiden eigenständig, was für sie gut ist. Soziale Nähe ist für sie von großer Bedeutung. Und sie hoffen, dass die positiven Erfahrungen aus der Pandemie auch die Zukunft prägen.



Was ACHTSAMEN Kraft und Zuversicht gibt:

Freundeskreis / Familie / Peer-Group

Zusammenspiel von körperlicher, seelischer und geistiger Betätigung

Balance von Selbstfürsorge und Verantwortung für andere

Spiritualität

O-Töne:

Wir brauchen eine Umkehr, müssen anders mit Ressourcen umgehen, anders leben.

Ich versuche wirklich, mehr darüber nachzudenken, was die Menschheit an sich gemeinsam machen könnte.

Im Moment empfinde ich das so, dass Gott mir immer die Kraft gibt, dass ich zu meinem inneren Gleichgewicht finde.

ACHTSAME

Wo liegen Ihre besonderen Stärken?

ACHTSAME

Worin sehen Sie vielleicht Schwächen?

ACHTSAME

Was erhoffen Sie sich von einer Gemeinschaft?

ACHTSAME

Was können Sie besonders gut in eine Gemeinschaft einbringen?

ZUM WEITER DENKEN:

Wenn Sie sich selbst zu den ACHTSAMEN zählen, füllen Sie die vier Kästchen nach Ihren eigenen Erfahrungen aus.

Andernfalls überlegen Sie bitte, wer sich aus Ihrem Bekanntenkreis zu den ACHTSAMEN zählt, und versuchen Sie, sich in diese Person hineinzusetzen:



Sie werden staunen: Die acht Persönlichkeitstypen begegnen uns schon in der Bibel.

Und jede bekommt dort einen besonderen Zuspruch. Neugierig? Einfach hier scannen.

Erschöpfte

Die Studie „Lebensgefühl Corona“ hat acht charakteristische Arten und Weisen entdeckt, wie Menschen auf die Pandemie reagieren: die „Corona Personae“. Hier ist eine davon.

- Ich gehöre zu den ERSCHÖPFTEN.

Ich erlebe die Pandemie wie in einem Hamsterrad. Da sind meine pflegebedürftigen Eltern, die Kinder im Home-Schooling, mein Arbeitsplatz... – es ist fast alles nur Stress. Ich kann eigentlich nicht mehr, aber ich mache weiter.

Die Corona-Zeit ist für mich wie ein Kampf: die Einschränkungen, die Regeln, die aufgeheizte Stimmung, die gesellschaftliche Spaltung. All das belastet mich. Ich wünschte, es wäre jemand da, der mir Mut macht.

Wonach ERSCHÖPFTEN in besonderer Weise suchen:

ERSCHÖPFTEN suchen nach emotionaler Entlastung. Sie sind altruistisch und wir-orientiert, brennen dabei aber aus. Sie wünschen sich Anerkennung für ihre Leistungen. Sie haben eine Sehnsucht nach Austausch und Begleitung. ERSCHÖPFTEN verspüren ein starkes Bedürfnis nach Momenten des Durchatmens.



Was ERSCHÖPFTEN Kraft und Zuversicht gibt:

Praktische Unterstützung und emotionale Entlastung

Momente des Zur-Ruhe-Kommen-Dürfens im Alltag

ein gut funktionierendes, unterstützendes Beziehungsnetz

ein vertrauenswürdiges Gegenüber mit einem „offenen Ohr“ für ihren Frust

O-Töne:

Was die Leute brauchen, ist eine dicke fette Umarmung und jemand, der ihnen Verständnis gibt.

Also am liebsten wäre mir, man hätte so einen Pausenknopf.

Ich denke schon, dass Glauben Menschen helfen kann. Aber wo ich vorsichtig bin, wenn Leute anfangen, sich da reinzusteigern.

ERSCHÖPFTEN

Wo liegen Ihre besonderen Stärken?

ERSCHÖPFTEN

Worin sehen Sie vielleicht Schwächen?

ERSCHÖPFTEN

Was erhoffen Sie sich von einer Gemeinschaft?

ERSCHÖPFTEN

Was können Sie besonders gut in eine Gemeinschaft einbringen?

ZUM WEITER DENKEN:

Wenn Sie sich selbst zu den ERSCHÖPFTEN zählen, füllen Sie die vier Kästchen nach Ihren eigenen Erfahrungen aus.

Andernfalls überlegen Sie bitte, wer sich aus Ihrem Bekanntenkreis zu den ERSCHÖPFTEN zählt, und versuchen Sie, sich in diese Person hineinzusetzen:



Sie werden staunen: Die acht Persönlichkeitstypen begegnen uns schon in der Bibel.

Und jede bekommt dort einen besonderen Zuspruch. Neugierig? Einfach hier scannen.

Empörte

Die Studie „Lebensgefühl Corona“ hat acht charakteristische Arten und Weisen entdeckt, wie Menschen auf die Pandemie reagieren: die „Corona Personae“. Hier ist eine davon.

– Ich gehöre zu den EMPÖRTEN.

Ich setze mich für eine bessere Welt ein. Ich informiere mich, rede über die Entwicklungen und kritisiere, was schief läuft. Und ich packe an, damit sich was ändert. Zusammenhalt, Gerechtigkeit, ökologische Verantwortung – darum geht's. Ich will, dass wir stärker aus dieser Krise hervorgehen. Will – zusammen mit anderen – etwas bewegen. An Türen rütteln, bis sie sich öffnen. Neues ausprobieren, für eine bessere Welt. Ich glaube, wir können das schaffen.

Wonach EMPÖRTE in besonderer Weise suchen:

EMPÖRTE brauchen das Erleben von Selbstwirksamkeit. Das Gefühl, etwas zu bewegen, ist für sie ein Lebenselixier. Sie werden von der Hoffnung getragen, dass durch ihr Handeln die Welt etwas besser wird. Unabdingbar wichtig ist für sie dabei soziale Nähe. Und sie wollen konkrete Maßnahmen ergreifen.



Was EMPÖRTEN Kraft und Zuversicht gibt:

Neues ausprobieren

gleichgesinnte Menschen
um sich herum

regler Austausch über
das Zeitgeschehen

Beteiligung an der
gesellschaftlichen Entwicklung

O-Töne:

Ich stelle mir die Frage, ob ich mit dem, was ich tue, ob ich Dinge damit bewegen kann.

Mehr diskutieren und so ein dystopisches Gesellschaftsbild abbauen.

Also, ich glaube an nichts Übermenschliches. Aber ich sehe die Ideale, die im Glauben und in ganz vielen Religionen drinstecken. Die sind gut und die finde ich auch super.

EMPÖRTE

Wo liegen Ihre besonderen Stärken?

EMPÖRTE

Worin sehen Sie vielleicht Schwächen?

EMPÖRTE

Was erhoffen Sie sich von einer Gemeinschaft?

EMPÖRTE

Was können Sie besonders gut in eine Gemeinschaft einbringen?

ZUM WEITER DENKEN:

Wenn Sie sich selbst zu den EMPÖRTEN zählen, füllen Sie die vier Kästchen nach Ihren eigenen Erfahrungen aus.

Andernfalls überlegen Sie bitte, wer sich aus Ihrem Bekanntenkreis zu den EMPÖRTEN zählt, und versuchen Sie, sich in diese Person hineinzusetzen:



Sie werden staunen:
Die acht Persönlichkeitstypen
begegnen uns schon in der Bibel.

Und jede bekommt dort einen
besonderen Zuspruch. Neugierig?
Einfach hier scannen.

Genügsame

Die Studie „Lebensgefühl Corona“ hat acht charakteristische Arten und Weisen entdeckt, wie Menschen auf die Pandemie reagieren: die „Corona Personae“. Hier ist eine davon.

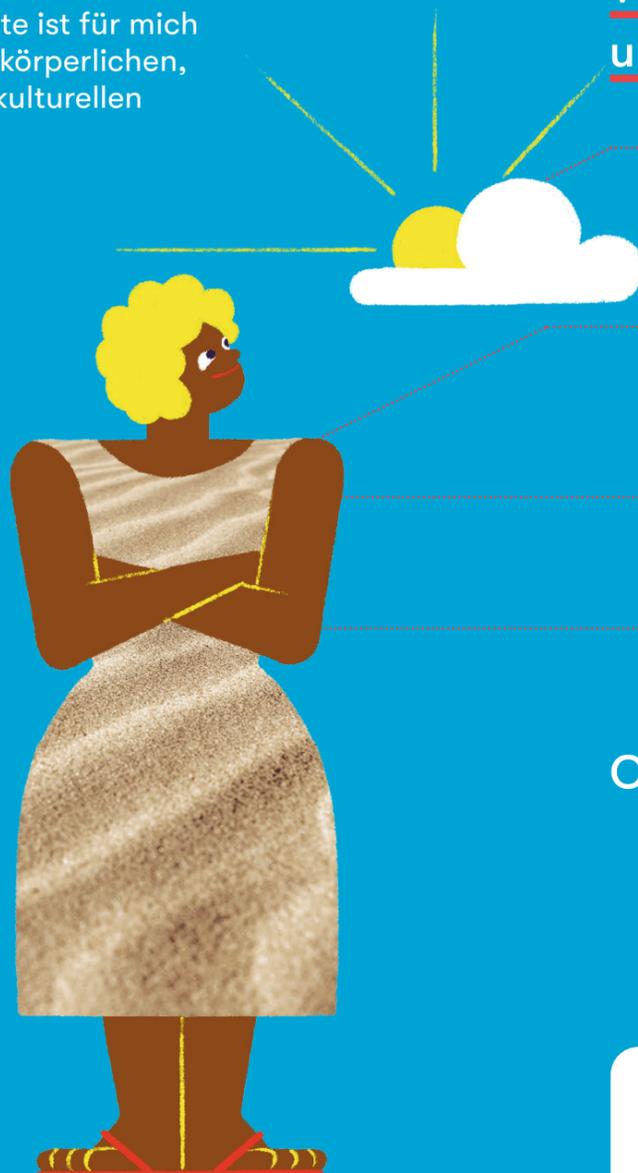
Ich gehöre zu den GENÜGSAMEN.

Ich will nicht hoch hinaus. Das Wichtigste ist für mich ein ausbalanciertes Leben. Dass meine körperlichen, psychischen, spirituellen, sozialen und kulturellen Bedürfnisse im Gleichgewicht sind.

Ich komme ganz gut durch die Pandemie. Mir genügt, wenn das Leben möglichst gefahrenfrei weitergeht und mein Sicherheitsnetz weitergeht und mein Sicherheitsnetz hält. Mein Beziehungsnetzwerk ist zwar klein, aber ich pflege es intensiv. Außerdem halte ich mich körperlich fit: durch Yoga, Joggen, Wandern oder Radfahren.

Wonach GENÜGSAME in besonderer Weise suchen:

GENÜGSAME haben das Bedürfnis nach Entschleunigung und innerer Ausgeglichenheit. Sie nehmen sich zurück, auch, um sich keinen Risiken auszusetzen. Dabei vermissen sie die Beziehungen zu anderen Menschen. Allzu große Einschränkungen werden als Belastung empfunden, was zu einer Abwehrhaltung gegenüber bestimmten Pandemiethematen führt.



Was GENÜGSAMEN Kraft und Zuversicht gibt:

Balance: Körper und Geist, Arbeit und Freizeit, Alleinsein und Gemeinschaft etc.

wenig Erschütterung und Veränderung der eigenen Lebenslage

ein kleines, aber stabiles Beziehungsnetz

sportliche Betätigung – vor allem für sich alleine

O-Töne:

Ich war da schon sehr vorsichtig. Hab auch versucht, eigentlich so viele Leute zu meiden.

Wenn wir uns mal getroffen haben mit Freunden, dann eins zu eins. Das habe ich dann auch sehr genossen. Das wusste man früher nicht so zu schätzen, weil es so selbstverständlich war.

Kraft getankt habe ich auch durch Sport. Dass ich weiterhin Joggen war.

GENÜGSAME

Wo liegen Ihre besonderen Stärken?

GENÜGSAME

Worin sehen Sie vielleicht Schwächen?

GENÜGSAME

Was erhoffen Sie sich von einer Gemeinschaft?

GENÜGSAME

Was können Sie besonders gut in eine Gemeinschaft einbringen?

ZUM WEITER DENKEN:

Wenn Sie sich selbst zu den GENÜGSAMEN zählen, füllen Sie die vier Kästchen nach Ihren eigenen Erfahrungen aus.

Andernfalls überlegen Sie bitte, wer sich aus Ihrem Bekanntenkreis zu den GENÜGSAMEN zählt, und versuchen Sie, sich in diese Person hineinzusetzen:



Sie werden staunen: Die acht Persönlichkeitstypen begegnen uns schon in der Bibel.

Und jede bekommt dort einen besonderen Zuspruch. Neugierig? Einfach hier scannen.

Denker*innen

Die Studie „Lebensgefühl Corona“ hat acht charakteristische Arten und Weisen entdeckt, wie Menschen auf die Pandemie reagieren: die „Corona Personae“. Hier ist eine davon.

– Ich gehöre zu den DENKER*INNEN.

Ich will Sachverhalte verstehen und durchdringen. Darum beschäftige ich mich mit Philosophie, Naturwissenschaften und Ethik. Ich schätze die Freiheit des Denkens und stehe allem Ideologischen skeptisch gegenüber. Ich will nicht überredet und bevormundet, sondern durch Argumente überzeugt werden.

Im Umgang mit der Pandemie bringt uns nur fundiertes Wissen weiter. Darum ärgern mich Schnellschüsse in der Politik, unklare Krisenkommunikation und emotionsgesteuerte Debatten.

Wonach DENKER*INNEN in besonderer Weise suchen:

DENKER*INNEN versuchen, das Pandemiegeschehen in einen größeren Kontext einzuordnen. Lösungswege, die wissenschaftlich begründet sind, geben ihnen Zuversicht. DENKER*INNEN fühlen sich oft mit ihren Überlegungen allein, bzw. durch in ihren Augen dogmatisch-ideologische Scheinargumente überrollt.



Was DENKER*INNEN

Kraft und Zuversicht gibt:

alles, was größere Zusammenhänge erschließt und Sinn stiftet

nachvollziehbare Begründungen und glaubwürdige Quellen

eine ruhige, sachliche Atmosphäre zum Abwägen von Argumenten

soziale Kontakte, Austausch und die kulturelle Teilhabe im intellektuellen Kontext

O-Töne:

Warum schafft man es denn nicht mal, von diesen Emotionalitäten wegzukommen und eine konstruktive Lösung zu finden.

Mir fehlt dann da auch ein bisschen der Diskurs in der Gesellschaft. Das Hauptsächliche, was man macht, ist Dasitzen und Gucken was einem die Medien präsentieren.

Und bitte nicht noch mehr Spaltung, dass man vielleicht auch mal damit aufhört, mit dem Fingerzeigen auf bestimmte Gruppen.

DENKER*INNEN

Wo liegen Ihre besonderen Stärken?

DENKER*INNEN

Worin sehen Sie vielleicht Schwächen?

DENKER*INNEN

Was erhoffen Sie sich von einer Gemeinschaft?

DENKER*INNEN

Was können Sie besonders gut in eine Gemeinschaft einbringen?



ZUM WEITER DENKEN:

Wenn Sie sich selbst zu den DENKER*INNEN zählen, füllen Sie die vier Kästchen nach Ihren eigenen Erfahrungen aus.

Andernfalls überlegen Sie bitte, wer sich aus Ihrem Bekanntenkreis zu den DENKER*INNEN zählt, und versuchen Sie, sich in diese Person hineinzusetzen:



Sie werden staunen: Die acht Persönlichkeitstypen begegnen uns schon in der Bibel.

Und jede bekommt dort einen besonderen Zuspruch. Neugierig? Einfach hier scannen.

Ausgebrannte

Die Studie „Lebensgefühl Corona“ hat acht charakteristische Arten und Weisen entdeckt, wie Menschen auf die Pandemie reagieren: die „Corona Personae“. Hier ist eine davon.

– Ich gehöre zu den AUSGEBRANNTEN.

Eigentlich bin ich ein Powermensch. Ich habe ein Herz für die Schwachen und kümmere mich um andere: vor allem um die Familie und das engere Umfeld. Nur leider kümmere ich mich nicht genug um mich selbst.

Die Pandemie hat mich an die Grenzen meiner Belastbarkeit gebracht. Diese Vielzahl an schlechten Nachrichten, aber auch das Gefühl, den Nöten nicht angemessen begegnen zu können, haben dazu geführt, dass ich nicht mehr kann.

Wonach AUSGEBRANNTEN in besonderer Weise suchen:

AUSGEBRANNTEN sind fürsorgliche Menschen. Daraus ziehen sie einerseits Kraft, auf der anderen Seite brennen sie aus, weil sie ihre eigenen Bedürfnisse zu spät wahrnehmen. Oft bekommen sie wenig Wertschätzung. Darum suchen sie nach Perspektiven für die eigene Selbstfürsorge. Viele AUSGEBRANNTEN wünschen sich einen Rückzugsort, um sich fallen lassen zu können.



Was AUSGEBRANNTEN Kraft und Zuversicht gibt:

das direkte soziale Nahumfeld: häufig die Partnerschaft und die Kernfamilie

Orte des Durchatmens / Oasen / kurze, heilsame Unterbrechungen

Anerkennung und Wertschätzung der Fürsorge für andere

Hilfen zur Selbsthilfe

O-Töne:

Ich bin nicht einfach nur müde. Es ist Resignation.

Gespräche sind total wichtig. Der Umgang miteinander zwischenmenschlich.

Ab und an erwische ich mich dabei, ein Gebet („Lieber Gott im Himmel, hilf mir!“) zu sprechen.

Wo liegen Ihre besonderen Stärken?

Worin sehen Sie vielleicht Schwächen?

Was erhoffen Sie sich von einer Gemeinschaft?

Was können Sie besonders gut in eine Gemeinschaft einbringen?



ZUM WEITER DENKEN:

Wenn Sie sich selbst zu den AUSGEBRANNTEN zählen, füllen Sie die vier Kästchen nach Ihren eigenen Erfahrungen aus.

Andernfalls überlegen Sie bitte, wer sich aus Ihrem Bekanntenkreis zu den AUSGEBRANNTEN zählt, und versuchen Sie, sich in diese Person hineinzusetzen:



Sie werden staunen: Die acht Persönlichkeitstypen begegnen uns schon in der Bibel.

Und jede bekommt dort einen besonderen Zuspruch. Neugierig? Einfach hier scannen.