

ZUVERSICHTS-ANKER

WAS UNS TRÄGT UND HÄLT – IN UND NACH DER PANDEMIE

Ein kleiner Leitfaden für anregende Gespräche

Niemand wünscht sich eine Pandemie. Trotzdem haben viele Menschen in der Corona-Zeit kostbare Erfahrungen gemacht: Zum Beispiel haben sie neu wahrgenommen oder entdeckt, was ihrem Leben Halt und Kraft gibt. Die Studie „Lebensgefühl Corona“ nennt diese stabilisierenden Faktoren „Zuversichts-Anker“.

Wir sind überzeugt: Es lohnt sich, den eigenen „Zuversichts-Ankern“ auf die Spur zu kommen ... für das, was uns in den schweren Zeiten getragen hat, dankbar zu sein ... und zu überprüfen, wie wir unsere Resilienz-Kräfte so verstärken können, dass sie uns auch bei zukünftigen Herausforderungen zu Verfügung stehen.



Als Grundlage für die persönliche Auseinandersetzung mit den „Zuversichts-Ankern“, für anregende Gespräche oder für Hauskreise und Kleingruppen empfehlen wir:

- A. Finden Sie mit dem Pandem-O-Maten heraus, was für ein Corona-Typ Sie sind. (www.pandemomat.de)
- B. Lesen Sie in der Studie Lebensgefühl Corona (S. 82ff.), was Menschen Halt gibt, die Corona ähnlich wie Sie erleben. (www.mi-di.de/corona-studie)
- C. Nutzen Sie die folgenden Fragen (oder einige), um tiefer in die Thematik einzusteigen:

WAS MIR HALT GIBT

1. Was waren meine persönlichen „Zuversichts-Anker“ während der Pandemie?
2. Welche „Zuversichts-Anker“ waren mir schon vor der Pandemie wichtig?
3. Welche Orte / Menschen / Erinnerungen / Tätigkeiten geben mir Kraft?

WAS MICH BEWEGT HAT

4. Für welche Pandemie-Erfahrungen bin ich trotz allem Schwierigen dankbar?
5. Was hat mir während der Pandemie am meisten gefehlt?
6. Was hätte mir während der Pandemie spürbar geholfen?

WAS ICH BEWEGEN KANN

7. Für wen bin ich selbst ein Halt geworden?
8. Welche „Zuversichts-Anker“ will ich nach der Pandemie weiter stärken?
9. Was kann ich konkret dafür tun?
10. Welche Rolle hat mein Glaube bei all diesen Fragen gespielt?

Die „Zuversichts-Anker“ der Studie „Lebensgefühl Corona“ spiegeln das wider, was während der Lockdowns möglich war, während auf andere stärkende Erlebnisse verzichtet werden musste (Ehrenamt, Hobbies, Shoppen, Konzerte usw.). Nehmen Sie sich die Zeit, auch über die „Zuversichts-Anker“ während der Corona-Zeit hinaus zu fragen: Was gibt mir im Leben Halt?



Redaktion
Miriam Küllmer-Vogt
Fabian Vogt
Klaus Douglass

Gestaltung
Louisa Gallander

Illustrationen
Philipp Seefeldt

Kontakt
Ev. Arbeitsstelle midi
mi-di.de
info@mi-di.de