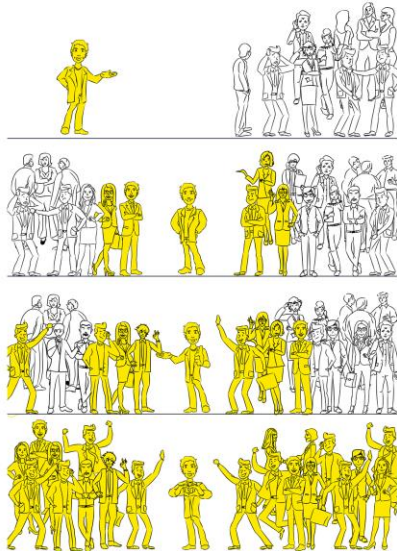


# Meine Chance durch Corona - das, worauf du dich konzentrierst, wächst ...

Wie hat sich deine Einstellung zu Corona im Laufe der Zeit verändert? War es für dich erst übertriebene Hysterie oder hast du gleich gedacht, das ist anders, als alles was du bisher erlebt hast? Wir passen uns unserer Umgebung an. China war weit weg und stellte zunächst wenig Gefühl von Gefahr da. Als Corona dann in Italien ankam und sich unglaublich schnell verbreitet hat, von Todesfällen berichtet

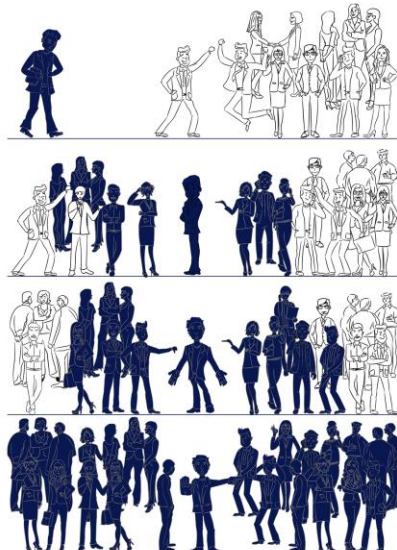
Das, worauf du dich konzentrierst  
wird wachsen, dich beeinflussen und auf andere wirken...

blickst du auf  
Chancen



© anne-kathrin orthmann

oder  
blickst du auf  
Hindernisse



wurde und die ersten Einschränkungen aufkamen, hat die Leichtigkeit im Umgang damit abgenommen. Hast du begonnen dir Sorgen zu machen?

**Das, worauf du dich konzentrierst, wächst ...**

Dann hat Corona in Deutschland „zugeschlagen“. Auf einmal rückt eine unbekannte Gefahr näher. Die vielen negativen Informationen, die dazu auf uns „einprasseln“, die zunehmenden fehlenden Intensivplätze und die Einschränkungen, die immer mehr auf uns zukommen, lösen negative Gefühle, Ängste, bis hin zur Panik aus.

**Das, worauf du dich konzentrierst, wächst ...**

Da gibt es immer noch Menschen, die alle Empfehlungen in den Wind schlagen und sogar „Corona-Partys“ feiern. Diese jungen Menschen haben keine Vorstellung davon, was ihr Verhalten wirklich bedeutet. In ihrem Verhaltensmuster ist es normal, dass sie (immer) machen, was sie für richtig halten. Vielleicht haben sie in ihrem Leben nie Rücksicht genommen oder nehmen müssen. Ärgerst du dich über das Verhalten?

**Das, worauf du dich konzentrierst, wächst ...**

Welche Chancen stecken in der aktuellen Situation? Die Umweltbelastung nimmt ab, es gibt schon wunderbare Bilder. Ist dir schon aufgefallen, wie viel ruhiger es geworden ist? Die Menschen denken wieder darüber nach, wie wertvoll ihr Leben ist, das haben sie lange für selbstverständlich gehalten. Die Solidarität wächst, Menschen erleben wieder Freude daran, für andere etwas zu tun. Aus „Ich“ und „Du“ wird viel mehr „Wir“. Bildung ist nicht mehr frei verfügbar

und wird bedeutungsvoller (hoffentlich auch für Schüler), neue Wege/ Verhaltensweisen/ Möglichkeiten werden entwickelt. Menschen sind kreativ, um Nähe zu ihren Liebsten ausdrücken zu können, die sie jetzt nicht mehr persönlich treffen können. Der Zeitdruck wird „entschleunigt“ und Menschen fangen an Vorteile zu finden.

### **Das, worauf du dich konzentrierst, wächst ...**

Zwei kleine Worte, die du ab sofort auf alle deine Lebenssituationen anwenden kannst, die dein Leben beeinflussen können. Es gibt immer zwei Seiten, die du betrachten kannst. Du kannst auf die **Hindernisse** blicken, die aus einer Situation entstehen können und dich „fremdbestimmt ergeben“. Es entsteht ein negatives Gefühl der Abhängigkeit, bis hin zur „Aufgabe“. Die negativen Gedanken nehmen dich immer mehr gefangen und wirken auch auf deine Umgebung. Du kannst deinen Blick aber auch auf die **Chancen** richten. Welche Chancen stecken in der Situation? Es ist ein bisschen, wie Bergsteigen: anstrengend, aber es lohnt sich genau hinzugucken und positive Gedanken zu entwickeln. Dieser „selbstbestimmte Weg“ bedeutet raus aus der Komfortzone zu kommen und viel Energie „reinzustecken“. Vor dem Erfolg, steht immer erst der Schweiß! Wer einmal viel Mühe in eine Sache gesteckt und damit Erfolg hatte, hat unglaubliche Glücksfühle erlebt. Hast du diese Erfahrung auch schon gemacht? Wie schön war das? Willst du mehr davon? Dann treffe immer wieder selbstbestimmt deine Entscheidung, stecke viel Mühe in die Umsetzung und du wirst dich selbst mit Glücksgefühlen belohnen. Diese positive innere Haltung strahlt auch auf deine Umgebung. Richte deinen Blick auf Chancen.

**Das, worauf du dich konzentrierst, wächst - Beachtung bringt Verstärkung.**

