



**SUCHTHILFE**  
**AACHEN**



Sehr geehrte Damen und Herren,

sowohl die Resilienzforschung als auch die Positive Psychologie – „Glücksforschung“ genannt – gehen davon aus, dass wir selbst entscheiden können, wie wir uns fühlen: Worauf wir den Blick lenken, bestimmt unsere Gefühlslage.

### **Was bedeutet das in Zeiten von Corona?**

Gerade in den letzten zwei Wochen veränderten sich fast täglich die Regelungen und Empfehlungen rund um den Virus. Und da ist es natürlich wichtig, gut informiert zu sein. Gleichzeitig werden wir überschwemmt mit vielen Informationen, schlimmen Bildern aus Italien, manchmal auch Horrorszenarien für die Zukunft. Dabei ist es nicht immer leicht, wahre Begebenheiten von Fake-News zu unterscheiden. Die Unsicherheit, wie lange die persönlichen Einschränkungen sein müssen, bis die Maßnahmen wirken, beeinflusst unsere Gefühle zusätzlich negativ.

Was es braucht, um eine Krise gut zu meistern, ist die positiven Dinge unseres Lebens auch - und gerade jetzt mit den vielen negativen Nachrichten - nicht aus dem Blick zu verlieren. Glücksforscher wie Dr. Karlheinz Ruckriegel empfehlen daher, ein Glücks- und Dankbarkeitstagebuch zu schreiben:



Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit und notieren Sie mindestens drei Dinge, die Sie am Tag erfreut haben oder für die Sie dankbar sind!

Wer das regelmäßig macht, so garantiert es Dr. Ruckriegel, wird merken, wie sich der positive Blick schärft:

- Was erleben wir trotz – oder sogar wegen (?) - Corona Schönes in unserem Alltag?
- Inwiefern kann ich die Krise auch als Chance bewerten?
- Welche positiven Situationen und Erfahrungen kann ich z.B. gerade spüren und erleben, wie es ohne Corona nicht der Fall wäre?
- Für was möchte ich heute dankbar sein?

Die Wirkung des Aufschreibens ist höher, statt diese Fragen nur gedanklich zu beantworten. Zu Beginn wird es vielleicht auch noch etwas schwerfallen, aber es wird von Tag zu Tag leichter. Versprochen!

Normalerweise empfehle ich an dieser Stelle immer, dass Sie sich ein schönes Büchlein kaufen und loslegen. Da dies gerade ein bisschen schwieriger ist, finden Sie anbei eine Kopiervorlage. Aber jeder andere Zettel tut es auch – im Notfall sogar Klopapier, wovon wir statistisch gesehen ja jetzt genügend zu Hause haben müssten. ☺

Statt eines „Tagebuchs“ können Sie Ihre drei positiven Dinge des Tages auch in einem Glücks-Momente-Glas sammeln. Viele schöne Deko-Ideen dazu gibt es z.B. bei Pinterest. Einfach „Glücksmomente im Glas“ in die Suchfunktion eingeben, sich inspirieren und losbasteln.

### **Ein paar Hinweise zum Schluss:**

- Nach den schönen Dingen des Tages Ausschau zu halten, ist auch eine hilfreiche Idee für Kinder, denn sie spüren unsere Verunsicherung in diesen Zeiten. Ein Glücks-Momente-Glas kann also auch ein Familienprojekt werden!
- Gerade wenn Sie eine Welle der Sorge überkommt, schauen Sie sich Ihre Glücksmomente an. Das hilft!
- Konsumieren Sie weniger Nachrichten. Bringen Sie sich nur ein- zweimal auf aktuellen Stand und nutzen Sie dann verlässliche Quellen.

