

Die AHA + L - Regeln für die Psyche

Hygienemaßnahmen gegen emotionale Infektionen

A

Ambiguitäts- also Mehrdeutigkeitstoleranz trainieren!

Verschiedene Perspektiven einnehmen bzw. sich um verschiedene Positionen und Erklärungen bemühen.

H

Hilf dir selbst!

Emotionale Selbsthilfe durch Sport, Bewegung, Klopfen, darauf schauen, was gut funktioniert, Achtsamkeitsübungen, Meditation ...

A

Art (also die Kunst) des Reframens trainieren!

Mit der Kunst des Reframens immer wieder anders auf die Welt und auf die aktuellen Herausforderungen blicken.

L

Plus Psyche lüften:

- * Sich immer mal wieder kurz in die Position anders denkender und anders betroffener Menschen begeben.
- * Mit anderen Menschen verbunden bleiben – trotz räumlicher und inhaltlicher bzw. lebensanschaulicher Distanz.
- * Sich Neuem oder Ungewohntem zuwenden.
- * Sich mit für das psychische Überleben systemrelevanten Dingen beschäftigen wie Kunst rezipieren, Musik hören oder machen, trotz der Aerosole laut singen, Luftgitarre spielen, Quatsch machen etc.
- * Dinge tun und mit Menschen im Kontakt sein, die einem guttun.

Ansonsten gilt nach wie vor folgender Leitspruch, vor allem in großen Krisen und bei großen Herausforderungen: „Man kann Leichtigkeit, Zuversicht und Humor gar nicht ernst genug nehmen.“