

## Reflexionsfragen zum Einfluss der C- Krise

1 von 5

### **INDIVIDUELLE EBENE – Wie geht es mir mit der Krise?**

Mit der Corona-Krise geht es mir aktuell...

Hat sich dies verändert im Laufe der Monate? Wodurch?

Welche Änderungen habe ich ggf. auf seelischer, verhaltensbezogener, gedanklicher, spiritueller, körperlicher Ebene wahrgenommen?

Wie geht es mir damit?

Habe ich mich vor Corona meiner körperlichen Unversehrtheit und Sterblichkeit sowie die meiner nächsten Angehörigen auseinander gesetzt?

Warum? Warum nicht? Wie ging/ geht es mir damit?

Habe ich mich zuvor mit Themen wie Patient:innenverfügung, Testament, Umgang mit Verlust und Trauer auseinander gesetzt?

Warum? Warum nicht?

Wie ging/ geht es mir damit?

Gab es andere wichtige Themen, die anstanden, die ich jedoch aus nachvollziehbaren Gründen vermieden habe, zu betrachten? Sind von diesen Themen noch Ängste oder Irritationen zurückgeblieben? Welche?

Könnte die Art meines Umgang mit den genannten Themen (körperliche Unversehrtheit, Versterben, Patient:innenverfügung, Testament, Verlust, Trauer, andere Ängste) meinen aktuellen Umgang mit der Corona-Situation beeinflussen? Wenn ja, inwieweit? Was wäre hilfreich?

Gibt es noch andere Themen/ Einflüsse, die den aktuellen Umgang auf diese Krise beeinflussen könnten?

Welche Themen stehen bei mir aktuell im Vordergrund, die mich beschäftigen?

Welche aktuellen Herausforderungen bewältige ich? Wie geht es mir damit?

Wäre es hilfreich, mir bei den hier genannten Themen Unterstützung zu holen? Wenn ja, bei wem?

### **SACHEBENE – Was bewirken die coronabezogenen Informationen und Veränderungen bei mir?**

Gab es in den vergangenen Monaten Situationen, in denen ich “ein komisches Bauchgefühl” hatte, da

- sich etwas nicht stimmig anfühlte?
- es meinem intuitiven Verständnis nicht folgte?
- es meinem Fachwissen widersprach?
- meine beziehungsbezogenen Ideen durcheinander brachte?
- meine politischen oder gesellschaftsbezogenen Ansichten in Frage stellte?

Falls es etwas gab, wie bin ich damit umgegangen?

Was ist daraus entstanden oder erwachsen an neuen Ideen?

Wie bin ich in der Vergangenheit (vor Corona) mit Veränderungen/ gegenläufigen Ideen/ neuen Impulsen umgegangen? Was habe ich daraus für mich gelernt? Was aus dem Wissen könnte für die aktuelle Situation wichtig sein?

### **INDIVIDUELLE EBENE – Meine Bedürfnisse. Was brauche ich?**

Welche Bedürfnisse kann ich mir zurzeit durch die Änderungen durch Corona im privaten und beruflichen Bereich erfüllen, die zuvor nicht oder nur eingeschränkt möglich waren oder die ich mir nicht erlaubte?

Beeinflusst die (früher aufgeschobene) Bedürfniserfüllung meinen aktuellen Umgang im sozialen Austausch? Inwieweit?

Beeinflusst die (früher aufgeschobene) Bedürfniserfüllung die Einschätzung/ meinen Umgang mit den aktuellen Maßnahmen? Inwieweit?

Welche meiner Bedürfnisse werden durch die aktuellen Regelungen nicht/ nur eingeschränkt erfüllt?

Gibt es Herausforderungen oder Regelungen die mich (sehr stark) einschränken? Wobei?

Wie wirkt sich das kurzfristig seelisch, verhaltensbezogen, körperlich, spirituell, gedanklich aus?

Wie würde sich die Einschränkung langfristig auswirken? Wie geht es mir mit diesem Gedanken?

Link zu Bedürfnislisten

<https://www.gewaltfrei-101uebungen.de/kostenloser-downloadbereich/>

<https://www.van-olfen.de/download/beduerfnisse.pdf>

### **BEZIEHUNGSEBENE – Umgang mit Familie, Freund:innen, beruflichen Netzwerken, Fremden**

Wieviel Kontakt habe ich gerade mit anderen? War das schon immer so? Wie geht es mir damit?

Welche Stimmung herrscht im privaten und/ oder beruflichen Umfeld? Wie geht es mir damit?

Wie geht es mir mit meiner Partnerschaft/ Familie/ Freundeskreis/ Berufsnetzwerk/ Fremden in Bezug auf den Austausch um Corona und die aktuellen Maßnahmen?

Wie geht es mir aktuell damit, meine Wahrnehmung, Gefühle oder Meinung zum Corona-Geschehen anderen gegenüber auszudrücken?

Gibt es Situationen oder Menschen, in/ mit denen ich meine Wahrnehmung, Gefühle oder Meinung (nicht) teile? Wieso?

Was bräuchte ich von anderen gerade?

Was würde mir mit anderen gut tun?

Was würde ich gerne mit anderen teilen?

Was würde ich anderen gerne geben?

### **GESELLSCHAFTSPOLITISCHE EBENE – Auswirkungen der politischen Maßnahmen**

Habe ich Erfahrungen mit anderen Systemen (Aufwachsen oder Leben in einem anderen Land/ politischen oder kulturellen System)? Wenn ja, (wie) beeinflussen diese Erfahrungen meine Einschätzung und meinen Umgang mit gesellschaftsbezogenen/ politischen Entscheidungen generell? Und gerade?

Wie wohl fühle ich mich gerade im gesellschaftspolitischen System in Bezug auf die Entscheidungen der Corona-Maßnahmen? Teile ich den aktuellen Kurs? Teile ich ihn nicht? Wieso? Kann oder möchte ich gerade gestaltend in der Krise mitwirken? Wieso? Wieso nicht?

Welche demokratischen Rechte sind für mich existenziell? Wieso?

Welche Bedürfnisse werden durch diese Grundrechte für mich erfüllt?

Link zu Grundrechten:

[https://www.bundestag.de/parlament/aufgaben/rechtsgrundlagen/grundgesetz/gg\\_01-245122](https://www.bundestag.de/parlament/aufgaben/rechtsgrundlagen/grundgesetz/gg_01-245122)

## Reflexionsfragen zum Einfluss der C- Krise

4 von 5

Wie geht es mir aktuell mit dem Aussetzen der demokratischen Grundrechte?  
Hat dies eine Bedeutung für mich? Wieso? Wieso nicht?

Welche Einschränkungen existenzieller Art würden mich dazu bringen, dass ich aktuelle oder zukünftige politische Maßnahmen nicht mittragen möchte und mir Veränderungen wünsche?  
Welche Veränderungen wären das? Wieso gerade diese?

Welche Grundrechte und damit verbundene Bedürfnisse müssten dauerhaft eingeschränkt sein, sodass es sich für mich lohnt, mich (mehr) den den aktuellen (politischen) Maßnahmen auseinander zu setzen? Weil...? Ab wann würde ich mich dafür aktiv einsetzen?

Kann ich mir vorstellen, dass andere Menschen andere Rechte als existenziell empfinden, die mir weniger wichtig sind? Würde ich mich für den Erhalt dieser Rechte für andere einsetzen, auch wenn ich nicht betroffen bin? Wieso? Wieso nicht?

Gab es Problemsituationen in der Vergangenheit, wo ich mir Unterstützung von anderen nicht-Betroffenen gewünscht habe? Welche waren das? Habe ich diese Unterstützung bekommen?  
Wenn ja, wie und durch wen? Wenn nein, durch wen nicht? Wie hat sich das angefühlt? Welche Auswirkungen hatte das?

Beeinflusst das Wissen um meine (ggf. nicht-) Unterstützung mein aktuelles Handeln in Bezug auf die Umsetzung politischer Maßnahmen? Oder den Umgang mit anders Denkenden mit anderen Bedürfnissen und Ideen? Wenn ja, wie beeinflusst dies mein Verhalten? Wie geht es mir damit?

Wenn ich mir die Welt mit den aktuellen Maßnahmen im Dauerzustand ohne Ende vorstelle, was löst das aus? Weil...?

Was löst die Beschreibung "die neue Normalität" bei mir aus? Was bedeutet das neue Normale gerade für mich? Was könnte es für die Zukunft bedeuten? Die Zukunft meiner/ unserer Kinder?  
Die Zukunft der Älteren?

Wie möchte ich gerne leben? Mit welchen Menschen? Mit welchen Werten? In welchem politischen System? Weil...? Was kann ich dafür tun, dass es dazu kommt/ dabei bleibt?  
Wie möchte ich die Zukunft mit gestalten?

# PSYCHOLOGINNEN FÜR MENSCHLICHKEIT UND SELBSTBESTIMMUNG

## Reflexionsfragen zum Einfluss der C- Krise

5 von 5

### **INDIVIDUELLE EBENE – Ressourcen**

Was tut mir gerade gut? Gibt es dafür genug Raum? Wie ist es möglich, diesem (ein klein wenig) mehr Raum zu geben?

Welche Personen tun mir gut? Wie und wann möchte ich mit diesen in Kontakt kommen?  
Was tut mir noch gut (Tiere, Natur, Glaube, Spiritualität, usw.)?

Was sind Fähigkeiten und Stärken, auf die ich vertrauen kann?  
Welche Stärken und Fähigkeiten sind in den letzten Monaten neu gewachsen?  
Welche Idee ist hilfreich für mich?

### **ABSCHLUSS – Am Ende des Fragebogens**

Gab es einen Aha-Moment beim Beantworten der Fragen? Was war das? Wieso?

Hat sich durch das Beantworten der Fragen etwas in mir verändert? Wenn ja, was genau?

Wie geht es mir nach dem Beantworten der Fragen?  
Möchte ich mich darüber mit einer Person austauschen? Mit wem?

Was wäre hilfreich? Was können gute nächste (kleine) Schritte sein?  
Wofür möchte ich mich in nächster Zeit einsetzen? Mit wem? Was brauche ich dafür?

Ich erinnere mich daran, dass ich mir Hilfe holen kann.  
Ich erinnere mich daran, dass ich mich selbst vielfältig unterstützen kann.

Diese Fragen wurde erstellt, um aktuellen Veränderungen gedanklich, emotional und spirituell Raum zu geben. Sie können helfen, eine eigene bewusste Positionierung zu entwickeln und sich mit Bedürfnissen und hilfreichen Ideen zu verbinden. Die Fragen können auch unterstützen, mit anderen (Andersdenken- den) in Austausch zu kommen.

Sommer 2021