

Woche 1: Was ist wirklich wichtig im Leben?

Welchen Rat würde dir dein zukünftiges Selbst geben, worauf es wirklich ankommt? (Seite 12)

Wie möchte dein zukünftiges Selbst die Coronazeit in Erinnerung behalten? Was möchtest Du aus dieser herausfordernden Zeit gelernt haben?

Woche 3: Können wir innere Ruhe finden?

1. Unser "Innenleben" ist wirklich wichtig, aber gefährdet. (Seite 34)

Wie sieht diese Gefährdung in der Coronazeit aus? Ergebnisse einer Studie schon aus den Anfängen der Pandemie zeigt z.B., dass das Gefühl von Einsamkeit stark gestiegen ist („Auswirkungen von Corona auf die psychische Gesundheit & Handlungshilfen“, <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/222647/1/1700330829.pdf>). Eine neuere Studie zeigt die vielfältigen psychischen Auswirkungen der Pandemie als „multidimensionaler Stressfaktor“ („Die COVID-19-Pandemie als Herausforderung für die psychische Gesundheit“ <https://econtent.hogrefe.com/doi/full/10.1026/1616-3443/a000574>).

2. Achtsamkeit kann uns helfen, inneren Frieden zu finden.

Hier gibt es durch Corona auch in Unternehmen vermehrt Ansätze, Achtsamkeitspraxis zu schulen (Rainer Spiess, „Gut durch die Krise kommen“, *Bankmag.* 2020; 69(7): 48–51., <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7391022>)

Woche 5: Was macht gute Beziehungen aus?

Zum Thema Beziehungen gehört für viele derzeit das Thema Beziehungslosigkeit, Einsamkeit. Falls dich das betrifft, könnte eine Schwierigkeit sein, dass viele gewohnte Arten für sozialen Kontakt gerade nicht möglich sind und einiges an Kreativität und Offenheit gefragt ist. Was kannst du persönlich tun, wenn Einsamkeitsgefühle kommen? Wir haben eine große Liste von Anregungen zusammengestellt, die dir vielleicht Inspiration sein könnte: <https://www.actionforhappiness.de/aktionsideen-waehrend-der-kontaktbeschaenkungen/>

Woche 6: Können wir bei der Arbeit glücklicher sein?

Für viele Menschen hat sich ihr Arbeitsort verändert, Home Office oder mobiles Arbeiten hat sich quasi über Nacht ausgebreitet. Dies hat viele Vorteile, aber auch Herausforderungen. Auf unserer Seite haben wir auch Anregungen für das Home Office. <https://www.actionforhappiness.de/aktionsideen-waehrend-der-kontaktbeschaenkungen/>

Woche 7: Können wir eine glücklichere Gesellschaft aufbauen?

Seite 80: Können wir eine glücklichere Gesellschaft aufbauen? ... aber wir stehen vor einer Epidemie der Einsamkeit, in der sich viele Menschen isoliert und einsam fühlen.

Durch Corona hat es noch viel mehr Menschen in die Isolation und Einsamkeit verschlagen. Insofern könnte die Fragestellung für die Übung sein: **“Was stiftet auch während Corona soziale Verbundenheit bei den Menschen in Deiner Umgebung?”**