

## Mehr Verständnis für sich und andere

### Überfordert, gereizt und weniger Energie – was Corona mit uns allen macht

Corona ist kein schneller Sprint, Corona ist ein Dauerlauf, der viele von uns ermüdet. Und trotzdem vergessen wir manchmal, dass wir uns schon seit einem Jahr in einer Ausnahme-situation befinden.

Seit fast einem Jahr beschäftigen wir uns mit Corona und all den damit einhergehenden Herausforderungen, Einschränkungen, Sorgen und Ängsten. Diese Anstrengung hinterlässt Spuren: viele sind erschöpft, gereizt, genervt. Es ist an der Zeit, dies sacken zu lassen und uns selbst und andere dafür zu schätzen und dafür zu bedanken, was wir bis hierhin geleistet haben.

## Fünf Punkte für mehr Verständnis

### 1. Anerkennen, was ist

Es kann hilfreich sein, sich bewusst zu machen, dass es eine absolute Ausnahmesituation ist, in der wir leben. Und es ist leider noch nicht vorbei. Wir haben in dieser Zeit eine ganz schöne Strecke zurückgelegte, die mit viel Anstrengung verbunden war. Jeder und jede Einzelne hat viel geleistet, indem er oder sie diese Ausnahmesituation meistert und trotz Einschränkungen versucht viel möglich zu machen.

Zeit also, sich dies bewusst zu machen, sich und andere auch mal zu loben und die Erwartungen anzupassen.



### 2. Gewohnheit heißt nicht gleich „normal“

Menschen sind Gewohnheitstiere, das ist hilfreich und nützlich für uns. Es führt dazu, dass wir mittlerweile routiniert an die Abstandsregeln und das Tragen unserer Maske denken. Wir begrüßen uns wie selbstverständlich mit dem Ellbogen und gehen auf Abstand und in der nahen Umgebung spazieren. Auch beruflich kommunizieren und arbeiten viele von uns virtuell. Es schleicht sich eine neue Routine ein.

Auch wenn uns eigentlich bewusst ist, dass vieles anders ist, als wir es vor einem Jahr noch gewohnt waren, haben wir also ein Gefühl des Vertrauten. Dies kann dazu führen, dass wir unbewusst denken, wir sind wieder in einer Normalität angelangt und müssen daher auch wieder „ganz normal“ funktionieren.

Unbewusst stellen wir somit Anforderungen an uns und andere, die nicht oder nur unter großer Anstrengung machbar sind. Denn: nur weil wir seit fast einem Jahr in dieser Situation funktionieren, sind die Rahmenbedingungen eben nicht gleich „normal“.

### 3. Der Dauerlauf hält an

Viel zu oft wird vergessen, dass wir bereits Monate der Anstrengung hinter uns haben. Corona ist ein Dauerlauf, wir sind schon eine ganze Zeit lang am Rennen und die Ziellinie ist leider nicht in Sicht.

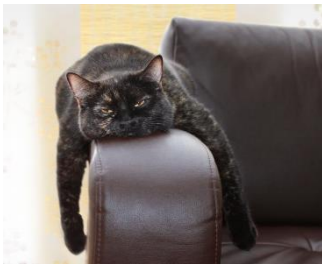
Uns ist manchmal nicht bewusst, dass wir weder so entspannt, noch so schnell laufen können wie zu Beginn. Und andere auch nicht.

In der Folge haben wir hohe Ansprüche an uns und beispielsweise Kollegen, Freunde oder aber an die Kassiererin im Supermarkt und ärgern uns schnell oder sind enttäuscht, wenn etwas nicht so einfach klappt, wie in unserer alten Normalität.

#### **4. Erwartungen anpassen: Verständnis haben und zeigen**

Wenn wir uns dieser Situation wieder bewusstwerden und unsere Anforderungen an uns und unsere Mitmenschen an die momentane Situation anpassen ersparen wir uns Ärger und Enttäuschung. Nach einem Dauerlauf führt es zu mehr Zufriedenheit über ein kleineres Hindernis zu springen und dies zu schaffen, auch wenn wir genau wissen, dass wir es am Anfang des Laufs über ein höheres Schaffen würden. Zeigen Sie sich selbst und anderen gegenüber Verständnis, wenn Fehler passieren, eine Deadline nicht eingehalten wird, sich die Freundin länger nicht meldet oder eine etwas patzige Antwort kommt.

#### **5. Gesunkenes Energielevel**



Wir alle haben weniger Energie. Es ist wichtig, sich auch weiterhin fürsorglich um sich selbst zu kümmern. Gönnen Sie sich etwas, lassen Sie sich öfter mal in den Arm nehmen, lesen Sie ein gutes Buch oder schauen Sie einen schönen Film.

Tun Sie dies noch mehr, als zu Beginn der Pandemie. Denn über den langen Zeitraum ist auch unser Energielevel gesunken.

#### **TALINGO-EAP unterstützt**

In der EAP-Beratung beleuchten wir die persönliche Situation jedes Einzelnen. Was kann stützen, was belastet? Welche möglichen Lösungen gibt es? Welche (fachlichen) Hilfestellungen sind notwendig?

#### **Einfach und sofort**

Dieser Service steht Ihnen kostenfrei zur Verfügung. Rufen Sie einfach an und lassen Sie sich an einen passenden Berater weiterleiten – auf Wunsch absolut anonym.

#### **In allen Lebenslagen**

Natürlich beraten wir nicht nur zu Anliegen rund um die Corona-Pandemie. Unsere Berater unterstützen Sie weiterhin in allen privaten, beruflichen sowie psychologischen Fragen und recherchieren und vermitteln für Sie im Bereich Familie und Gesundheit.

Sie suchen Lösungen?  
Wir unterstützen Sie dabei.

**Tel. 0451 - 79 78 77**

**Wenn Sie Fragen haben  
oder eine Beratung  
wünschen, rufen Sie  
uns einfach an.**