

Checkliste: Die Chancen der Krise für mich – Was ich in der Krise lernen kann

I. Allgemein

1	Persönliches Wachstum (Reifung)	
2	innerer Perspektivenwechsel	
3	Die Krise als Chance nutzen	
4	Stärkung der eigenen Resilienz	
5	Staatsvertrauen: Wertschätzung der Maßnahmen der Politik	
6	Neues ausprobieren – neue Lebensweise	
7	Demut	
8	mehr Bewusstheit, Achtsamkeit	
9	Wertigkeit von Selbstverständlichem und Dankbarkeit, z.B. Reisen, Gesundheit, Besuch von Konzerten / Theater	
10	Hilfsbereitschaft erfahren und selbst hilfsbereit sein	
11	Vertrauen und Zuversicht in instabilen Zeiten	
12	Rücksichtnahme auf Belange anderer	

II. Persönlich

1	Innehalten, Atem holen, Verschnaufpause	
2	zu mir kommen und (alleine) bei mir sein	
3	Neubesinnung und Neuorientierung	
4	Meditation ausprobieren	
5	Mehr lesen oder bewusst Musik hören	

4	Schwierigkeiten annehmen und aushalten	
5	Die Kraft von Strukturen und Ritualen schätzen oder neu kennenlernen	
6	Die Kraft von Entrümpeln, Ordnung schaffen und putzen	
7	Haus oder Wohnung renovieren / neu gestalten	
8	Selbst kochen	
7	Für mich selber sorgen	
8	Ausflüge in die nahe Umgebung (wieder) schätzen	
9	Reisen und Urlaub anders planen	
10	Gartenarbeit	
11	Sich sportlich betätigen – laufen, radeln, joggen, Hometrainer	
12	Finanzen ordnen, Bedeutung von Rücklagen erkennen	
III. Beruflich		
1	Neuorientierung, neue Möglichkeiten und Projekte, Change	
2	Nutzung von Homeoffice	
3	Nutzung digitaler Möglichkeiten (z.B. Onlinekonferenzen, dig. Marketing, dig. Bildungsangebote)	
4	Dynamische, flexible Arbeitszeiten	
5	Innovatives und kreatives Denken	
6	Unterstützung einfordern und annehmen (Staat, andere)	
7	Neue Vertriebswege erschließen	
8	Konzentriertes Arbeiten	

IV. im Umgang mit anderen		
1	Solidarität mit Hilfsbedürftigen	
2	Solidarität von anderen erfahren	
3	Beziehungsfragen klären	
4	Kommunikation in der Beziehung	
5	Konflikte beilegen	
6	Kontakte intensivieren	
7	online kommunizieren	