



## Spezielle Tipps für die momentane Situation

von Annemarie Zobernig

Für mich ist der Corona-Virus eine Chance, mich aus dem Rad von „schneller – höher – weiter – mehr“ zurückzuziehen und ein neues Maß an „langsamer – tiefer – näher – einfacher“ zu finden! Eine Gelegenheit, unnötigen Ballast abzuwerfen, mich auf wesentliche Menschen, Orte, Dinge zu konzentrieren und viel Überflüssiges wegzulassen.

Ich erhöhe meine Achtsamkeit und mein Unterscheidungsvermögen gegenüber den Medien, gegenüber dem mentalen „Mainstream“, gegenüber ausufernden Emotionen.

Wovon lenkt der Hype rund um den Virus mich ab und wo lenke ich meine Aufmerksamkeit hin:

- Politisch: was passiert gerade in den USA, China, Rußland, zum Thema Flüchtlinge, an der Börse...
- Technisch und Sozial: wo passiert Entfremdung voneinander durch den übermäßigen Gebrauch sozialer Medien, was bewirken die technischen Veränderungen in unserem Körper (G5...)
- Reisen + Mobilität: wohin „muss“ ich fahren/reisen was ist notwendig?
- Ressourcen: reduzieren des Verbrauches von Treibstoff, Lebensmitteln, Einkauf unnützer Dinge ...
- Verhaltensänderung: Einkaufsverhalten, ständige Verfügbarkeit, Bedürfnisse nicht durch „Dinge“ erfüllen sondern durch echte Nähe...
- Wie gehe ich persönlich, mein direktes Umfeld, meine Gemeinde, mein Land und die ganze Welt mit dem Thema „Angst und Panik“ um?
- Wo stabilisiere ich mich im irdischen – Materiellen und wo bin ich in meiner Spiritualität verankert.

Endlich hat die Wirtschaft die „offizielle Erlaubnis“, einmal nicht zu wachsen, sondern sich zu erholen, sich auszuruhen, sich runterzufahren... Kostenreduktion, Aufwandsreduktion, Gesundschumpfen... Mitarbeiter werden wieder froh sein, einen Job zu haben und das Unternehmertum wieder mehr schätzen... das gesamte System bekommt ein „Upgrade“ – und dazu muss es zuerst einmal runterfahren.

Die Überlebensfähigkeit (Resilienz) gesamter Staaten wird gerade geprüft und gestärkt und jeder einzelne ist angehalten, an der inneren Haltung, Disziplin, Rücksicht, Mitgefühl zu arbeiten.

WAS FÜR EINE CHANCE!

© Annemarie Zobernig, Duftklang

