

Dos und Don'ts zur Krisenbewältigung



In der Coronavirus-Pandemie kann man sich unterschiedlich verhalten. Manches ist hilfreich, anderes nicht. Man kann einiges tun, um möglichst gut durch die Krise zu kommen und anderen zu helfen. Man kann sich aber auch selbst das Leben zusätzlich schwer machen und noch dazu anderen schaden. So gibt es „dos“ und „don'ts“, also Dinge, die man tun – und die man besser lassen sollte. Hierzu dient die folgende Übersicht!

Dos	Don'ts
<ul style="list-style-type: none"> • Sich an Schutzvorschriften und Hygieneregeln halten 	<ul style="list-style-type: none"> • Gegen Schutzvorschriften verstoßen, weil man sie blöd findet und sie einem nicht gefallen
<ul style="list-style-type: none"> • Anderen Menschen besonnen und freundlich begegnen 	<ul style="list-style-type: none"> • Andere Menschen beschimpfen, beleidigen und vor allem in den sozialen Medien anonym herumpöbeln
<ul style="list-style-type: none"> • Sich klug dosiert informieren und vor einer Informationsüberflutung schützen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sich mit einem „Zuviel“ an Informationen überfordern
<ul style="list-style-type: none"> • Die Situation ernst nehmen und dabei „wachsam gelassen“ bleiben 	<ul style="list-style-type: none"> • Corona leugnen
<ul style="list-style-type: none"> • Nachdenken, was man selbst zur Krisenbewältigung beitragen kann 	<ul style="list-style-type: none"> • Andere Menschen machen lassen und darüber ärgern, das andere alles falsch machen
<ul style="list-style-type: none"> • Nachdenken, wie man anderen helfen kann 	<ul style="list-style-type: none"> • Nur an sich denken
<ul style="list-style-type: none"> • Menschen in Notlagen unterstützen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sich über besorgte Menschen lustig machen
<ul style="list-style-type: none"> • Auf andere Menschen Rücksicht nehmen und für ihre Situation Verständnis zeigen 	<ul style="list-style-type: none"> • Meinen, Grundrechte würden beschränkt, nur weil man Schutzvorschriften und Hygieneregeln beachtet
<ul style="list-style-type: none"> • Sich ablenken und Kontakte zu anderen Menschen pflegen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sich zurückziehen und Kontakte zu anderen Menschen abbrechen
<ul style="list-style-type: none"> • Kritisch reflektieren, was gerade eigentlich los ist 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausschließlich meckern und die eigene Meinung für die einzig richtige halten
<ul style="list-style-type: none"> • Differenziert argumentieren und sich sachlich-konstruktiv an Diskussionen beteiligen 	<ul style="list-style-type: none"> • Pauschal kritisieren und alles schlecht reden
<ul style="list-style-type: none"> • Angemessenen Sinn für Humor bewahren 	<ul style="list-style-type: none"> • Mit Sarkasmus und Zynismus reagieren
<ul style="list-style-type: none"> • Sich selbst und anderen Menschen eine Freude bereiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Kloppapier plündern
<ul style="list-style-type: none"> • Bei Bedarf professionelle Unterstützungsangebote in Anspruch nehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Köchen und Schlagersängern mehr virologische Expertise zutrauen als Virologen
<ul style="list-style-type: none"> • Versuchen, positiv zu denken und auch Chancen der Krise wahrzunehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Nur das Negative sehen