

Selbst-Wirksamkeits-Fokussierung

in Zeiten von Corona

 resignierend

aktivierend 

Außerhalb meiner Kontrolle ist...

...wann ich wieder Fußballspiele / Theater/ Konzerte besuchen kann

...ob ausreichend Toilettenpapier und Nudeln zu kaufen sind

...ob Menschen, die ich kenne krank werden oder nicht

...welchen Einfluss die Krise auf meine Arbeit hat

...ob andere die Distanzregeln einhalten

...wie andere auf die Situation reagieren

...wie und was die Medien berichten

...wie lange die Krise dauert

...ob ich freundlich bin

...ob ich mich an Kleinigkeiten erfreue

...wie oft und welche Medien ich einschalte

...ob ich den Kontakt zu Freunden digital pflege

...ob ich die Hygiene- und Distanzregeln befolge

...wie oft ich meine Eltern oder andere Verwandte anrufe

...ob ich schöne Filme schaue oder interessante Bücher lese

...ob ich mein persönliches Umfeld unterstütze oder anderen helfe

Ich kann beeinflussen...

www.i-p-bm.com