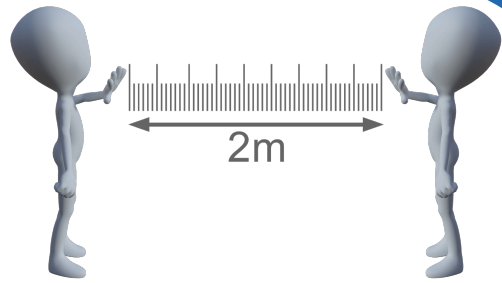


Mein Plan fürs Abstand halten



Der verantwortungsvolle Umgang mit dem Corona-Virus erfordert, ausreichend Abstand zu den Mitmenschen zu halten. Immer daran zu denken und danach zu handeln, ist nicht einfach. Aus der Forschung wissen wir, dass es hilft, sich schwierige Situationen konkret vorzustellen, und dann einen Plan zu machen, wie man darauf reagieren kann.

Stellen Sie sich eine konkrete Situation vor, in der dem Abstand halten etwas im Wege stehen könnte:

Wenn... - - - - -

...dann achte ich auf genügend Abstand.

Beispiele:

Wenn es im Supermarkt eng ist und andere sich vordrängeln, **dann** trete ich einen Schritt zurück.

Wenn sich meine beste Freundin mit mir treffen möchte, **dann** schlage ich ihr ein virtuelles Treffen via Videotelefonie an.

Wie funktioniert das?

Durch das bildliche Vorstellen werden sogenannte kognitive Verknüpfungen zwischen der Gelegenheit und Ihrem Plan erstellt. Das führt dazu, dass Sie sich in der Gelegenheit eher an Ihren Plan erinnern. Deshalb: Je realistischer und konkreter Ihr Plan aussieht, desto eher funktioniert er!

Viel Erfolg – und bleiben Sie gesund!