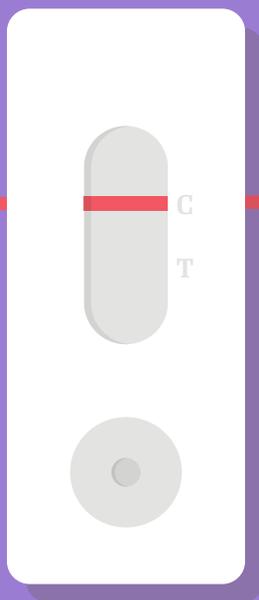


EIN GUTER PLAN

präsentiert den

# POST PANDEMIE PLAN



Selbstreflexionen für  
eine neue Zeit

# POST PANDEMIE PLAN

Selbstreflexionen für eine neue Zeit

**Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen**

*If found, please contact*

Dieses Buch ist kostenlos auf [einguterplan.de/postpandemieplan](https://einguterplan.de/postpandemieplan) verfügbar.

*Deine Aufmerksamkeit heute verhindert, dass das Leid  
von gestern zur Verbitterung von morgen wird.*

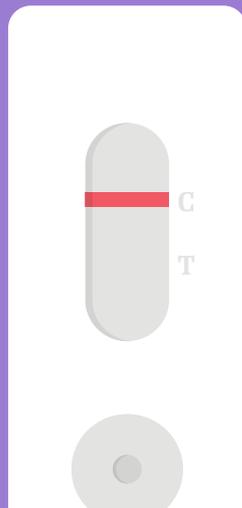
## Impressum

Postpandemieplan  
v1.0; April 2022

Autor, Gestaltung  
Jan Lenarz

Herausgeber\*innen  
Jan Lenarz, Milena Glimbovski

Verlag  
Ein guter Verlag  
EGP Verlag GmbH  
Weisestr. 36  
12049 Berlin



## Bleib bei dir

Auch wenn beim Verfassen dieser Zeilen nicht vom Ende der Pandemie gesprochen werden kann, beginnt dennoch eine neue Zeit. Fast alle Einschränkungen und Regelungen fallen und die Maßnahmen zur Reduzierung des Infektionsgeschehens basieren aktuell hauptsächlich auf Freiwilligkeit. Die Straßen füllen sich ebenso wie Veranstaltungsräume, Biergläser und Terminkalender. Man könnte meinen, zwei Jahre sollen jetzt nachgeholt werden. Viele Menschen sehnen sich nach Ausgelassenheit, Abenteuer und Aktionismus. Davon kann man sich leicht mitreißen lassen.

Damit wir uns aber nicht Hals über Kopf in einen neuen Alltag stürzen, der uns vielleicht gar nicht guttut, nur um etwas nachzuholen, das uns vielleicht gar nicht gefehlt hat, kann es sinnvoll sein, sich *gerade jetzt* in Reflexion zu üben.

Vielleicht helfen dir die folgenden Seiten, gut zu überlegen, was du jetzt brauchst. Wenn dir bewusst ist, welche Aktivitäten, Themen und Menschen dir etwas bedeuten, kannst du mündigere Entscheidungen fällen, klarere Grenzen ziehen und selbstbestimmter auf deine Bedürfnisse achten.

Es ist auch jetzt völlig legitim, sich nach Ruhe und Entschleunigung zu sehnen, Partys und Großveranstaltungen nicht zu mögen (oder diese immer noch als Gesundheitsrisiko zu betrachten) und eben nicht spontan von einem Event zu nächsten zu rennen. Es ist gut möglich, dass dir die kommenden Wochen und deine sozialen Kontakte etwas anderes suggerieren.

Sich von allgemeiner Aufbruchsstimmung mitziehen zu lassen kann aber auch schön sein und sich ohne allzu viel Introspektion durch die kommenden Monate tragen zu lassen, bringt die Chance auf besondere Momente voller Freude und Verbundenheit.

Egal, ob du behutsam und beobachtend oder ausgelassen und aktiv in diese neue Phase starten möchtest: Wisse, was du brauchst und bleib bei dir.



Jan Lenarz, Geschäftsführer Ein guter Verlag

## Hinweise

### Hinweis zum Download

Du kannst dieses Buch kostenlos auf [einguterplan.de/postpandemieplan](http://einguterplan.de/postpandemieplan) herunterladen und gerne *diesen* Link mit Freund\*innen, Kolleg\*innen, Familie und in E-Mails, Newslettern, auf Websites und in den sozialen Medien etc. teilen.

### Hinweis zum Teilen

Bitte teile niemals das PDF *direkt*, sondern wirklich nur diesen Link: [einguterplan.de/postpandemieplan](http://einguterplan.de/postpandemieplan). Ein Verschicken des PDFs oder des direkten Links zur Datei (Hotlinking) ist untersagt.

### Hinweise zum Druck

Du kannst diesen Planer auf A5 oder auch A4 drucken. Ebenso ist ein Druck in Schwarz/Weiß möglich. Ein Druck mit einem Laserdrucker ist die bessere Wahl; besonders, wenn du auf A5 druckst. Wir empfehlen einen beidseitigen Druck, um Papier zu sparen. Nach den Fragen findest du Notizseiten, die du bei Bedarf mehrmals ausdrucken kannst. Dies ist hilfreich, wenn deine Antwort mal länger ausfällt.

### Hinweise zur gebundenen Version

Diesen Planer gibt es nicht als gebundenes Buch, dies ist auch nicht geplant. Viele Copyshops bieten günstig eine Ringbindung an, falls du eine gebundene Fassung möchtest.

### Hinweise zur Vervielfältigung

Therapeut\*innen, Psycholog\*innen, Ärzt\*innen, Lehrkräfte, Schulen, Unis, Vereine, NGOs und vergleichbare Fachkräfte und Einrichtungen können das Buch (als PDF oder ausgedruckt) ohne Rückfrage innerhalb ihrer Praxis oder Institution vervielfältigen und weitergeben, wenn hierfür keine Gebühr erhoben wird. Die Hinweise auf uns als Urheber dürfen dabei nicht entfernt werden und auch sonst keine Modifikationen an der Datei vorgenommen werden. Bist du unsicher, ob du oder deine Einrichtung diese Auflagen erfüllt, schreib uns gern an [hallo@einguterplan.de](mailto:hallo@einguterplan.de).

Kommerzielle Firmen können das Buch ihren Mitarbeiter\*innen zur Verfügung stellen, aber nur als Link zu [einguterplan.de/postpandemieplan](http://einguterplan.de/postpandemieplan). Ein Teilen des heruntergeladenen PDFs via E-Mail, eigenem Link oder Intranet oder das Verteilen einer ausgedruckten Version ist Firmen hingegen nicht gestattet. Möchtest du dieses Buch trotzdem deinem Team direkt (und nicht als Link zu unserer Website) zur Verfügung stellen, wende dich an [hallo@einguterplan.de](mailto:hallo@einguterplan.de) und wir werden versuchen, eine Lösung zu finden.

## Mehr Tipps

Fast täglich posten wir auf Instagram ([@einguterplan](#)) und Facebook ([Ein guter Plan](#)) neue Achtsamkeitstipps und Zitate. Wir freuen uns auch immer über Erwähnungen und Fotos vom *Postpandemieplan*. Markiere uns gern!

## Kostenlos: Die App für mehr Achtsamkeit

Behalte Stressfaktoren im Blick und führe ein Dankbarkeits-tagebuch: Mit unserer App hast du unsere beliebtesten Achtsamkeitstechniken griffbereit auf deinem Smartphone. Du kannst sie kostenlos auf [einguterplan.de/app](http://einguterplan.de/app) für iOS und Android herunterladen.

## Mehr Bücher für Halt im Chaos

Neben dem *Postpandemieplan* haben wir noch andere Bücher im Sortiment, die den Anspruch haben, dein Leben zu einem guten zu machen. Unser Bestseller ist der ganzheitliche Terminkalender *Ein guter Plan*. Möchtest du mehr Dankbarkeit in dein Leben bringen, eignet sich unser Tagebuch *Ein guter Tag* perfekt dafür. Hast du ein großes Projekt vor dir, ist unser Erfolgsjournal *Ein gutes Projekt* der gute Freund an deiner Seite. Außerdem haben wir nachhaltige Notizbücher und ein Gefühlstagebuch für Kinder im Sortiment. Du bekommst diese Titel alle [in unserem Onlineshop](#).



## Anleitung

Die folgenden Reflexionsfragen helfen dir, die vergangenen zwei Jahre Revue passieren zu lassen und deine Erwartungen an die kommenden Monate zu klären. Wir erwähnen die Pandemie immer wieder in der Vergangenheitsform, meinen aber eher das Ende der meisten Infektionsschutzmaßnahmen. Dadurch hat für viele Menschen eine neue Zeitrechnung begonnen. Geht dir das anders, kannst du dich trotzdem mit den meisten Fragen auseinandersetzen.

Das Konzept dieses Buches ist denkbar einfach: Beantworte die folgenden Fragen so ehrlich wie möglich. Verspürst du innere Widerstände gegen eine Frage, kannst du dich zwar fragen, warum das so ist. Du kannst diese Frage aber auch einfach überspringen. Quäl dich bitte nicht mit dieser Selbstreflexion. Die Auseinandersetzung mit der Pandemie soll dir helfen, eine anstrengende Lebensphase loszulassen, aber nicht noch mehr Stress erzeugen.

Das Bearbeiten aller Techniken sollte ungefähr zwei Stunden beanspruchen. Nimm dir genug Zeit, deine Antworten auch wirklich aufzuschreiben. Nur so manifestieren sich deine Erkenntnisse. Was wir aufschreiben, können wir besser loslassen. Beim Schreiben müssen wir klare Aussagen treffen, wichtige Punkte herausarbeiten und Gedankengänge zu Ende denken. Beim Beantworten im Kopf ist dies hingegen nicht notwendig.

Diese Herangehensweise nennt sich auch *Journaling* und hat sich als äußerst effektiv bei der Verarbeitung schwieriger Lebensphasen und Krisen erwiesen. Am effektivsten ist dies tatsächlich mit Stift und Papier. Möchtest du dieses Buch aber nicht ausdrucken, findest du alle Fragen am Ende des Buches zum kopieren. So kannst du sie leicht in ein Schreibprogramm deiner Wahl übertragen und dort beantworten.

Es ist nicht nötig, alle Fragen in einer Sitzung zu beantworten. Du kannst dich immer damit beschäftigen, wenn dir gerade danach ist. Außerdem kann es sehr erhellend sein, die Fragen mit Menschen, die dir nahestehen, zu besprechen. So könnt ihr euch über eure Erfahrungen austauschen und euch besser kennenlernen.

### Achtung: Inhaltswarnung

Befasse dich mit diesem Buch nur, wenn du in stabiler mentaler Verfassung bist und dich ausgeruht, gesund und gut fühlst. Begib dich bewusst in eine wohlwollende Grundstimmung und übe dich in Selbstmitgefühl. Viele der Fragen beschäftigen sich auch mit komplexen Themen: Partnerschaften, zwischenmenschliche Konflikte, Einsamkeit, Ernährung, Sport und Wohnsituation.

Generell kann diese Form der Selbstreflexion eine kritische innere Stimme aktivieren. Achte beim Beantworten der Fragen darauf, dass du dich und die letzten zwei Jahre nicht zu sehr be- oder verurteilst. Du hast im Rahmen deiner Möglichkeiten gehandelt und auch für andere Menschen war die Situation neu und belastend. Das Buch gibt Raum für Kritik und Wut, aber generell sollen dir die Fragen bei einem wohlwollendem Abschluss einer aufreibenden Phase helfen.





**»Und, wie war die Pandemie für dich?«**

Bevor es konkreter wird, ist eine freie, assoziative Übung sinnvoll. Schreibe, ohne viel nachzudenken auf, wie du die Pandemie erlebt hast. Was würdest du antworten, wenn dich jemand im Aufzug fragen würde, wie die Pandemie für dich war. Verkürzte, unreflektierte Antworten sind an dieser Stelle völlig in Ordnung.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Unterstreiche abschließend die Begriffe, die dir besonders wichtig oder bedeutsam erscheinen.*











**Wie hast du dich verändert?**

Zwei Jahre sind eine lange Zeit, in der sich Menschen auch ohne besondere Umstände verändern. Versuche nun zu beschreiben, inwieweit du dich verändert hast.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mit welchem Verhalten bist du unzufrieden?**

Siehst du es teilweise kritisch, wie du mit der Pandemie umgegangen bist? Was genau hat dich an deinem Verhalten gestört? Was hättest du vielleicht besser machen können? Und was würdest du in Zukunft anders machen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Was hast du gut gemacht?**

Sammele nun alles, was du deiner Meinung nach ziemlich gut gemacht hast. Womit hast du dich vielleicht positiv überrascht? Hast du die Pandemie eventuell besser überstanden, als du es anfangs dachtest? Oder konntest du für andere Menschen da sein?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Welche Wut trägst du noch in dir?**

Für viele Menschen war die Pandemie auch eine Zeit der Frustration. Politik, Mitmenschen oder die eigene Gesamtsituation: Es gab viel Potenzial für Wut. Belasten dich auch heute noch Erinnerungen an diese Zeit? Liste nun alles auf, was dich in den letzten zwei Jahren wütend gemacht hat und überlege, was davon noch relevant ist, bzw. was nicht.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Chancen auf Versöhnung?**

Gab es in deinem engen sozialen Umfeld Auseinandersetzungen, die sich noch bis heute auswirken? Konflikte mit dir nahestehenden Menschen können stark belastend sein. Hast du emotional damit abgeschlossen oder gibt es noch Redebedarf? Gäbe es Chancen für eine Annäherung und wie könnte diese aussehen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## **Wie hat sich dein Medienkonsum verändert?**

In der Pandemie haben viele Menschen vermehrt Zeit vor Bildschirmen verbracht. Reflektiere nun dein Verhalten bezüglich deiner Mediennutzung. Schaust du mehr Serien? Spielst du mehr Computerspiele? Konsumierst du mehr soziale Medien? Falls du eine Tendenz erkennst: Möchtest du etwas ändern und falls ja, was?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Was hat geklappt? Und was nicht?**

Bist du vielleicht enttäuscht, weil du dir vorgenommen hattest, in der Pandemie eine Sprache oder ein Instrument zu lernen, dies aber nicht umgesetzt hast? Oder hast du doch erfolgreich Sportübungen in dein Abendprogramm aufgenommen? Hat etwas nicht geklappt, könnte jetzt ein guter Zeitpunkt sein, dich von der Idee zu verabschieden.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Wie steht es um Sport und Ernährung?

Für viele Menschen waren Spaziergänge die einzige sportliche Beschäftigung in der Pandemie. Auch das Essverhalten hat sich teilweise verändert. Notiere nun, wie sich dein Bewegungsspensum und deine Ernährung in der Pandemie verändert hat und was dein Körper jetzt braucht.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Kannst du dich engagieren?**

Es war leicht, sich in der Pandemie machtlos zu fühlen. So dynamisch war die Situation, so eingeschränkt manchmal die eigenen Möglichkeiten. Wenn dich manche Dinge in den letzten beiden Jahren besonders frustriert haben: Kannst du dich beispielsweise durch Aktivismus, Aufklärung oder Ehrenamt für eine Verbesserung engagieren?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Hat sich dein Familienleben oder deine Partnerschaft verändert?**

Wenn du Teil einer Familie oder in einer Partnerschaft bist, hast du diese Menschen in der Pandemie vielleicht öfter gesehen. Das kann zu mehr Nähe, aber auch zu Problemen führen. Wie hat sich deine Situation diesbezüglich durch Lockdown und Co. verändert?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







### **Hat sich deine Perspektive auf deine Arbeit verändert?**

Die Pandemie hat dir eventuell eine neue Sichtweise auf deine berufliche Laufbahn gegeben. Hat sich in den letzten beiden Jahren das Bild von deinem Job oder deine finanzielle Situation verbessert oder verschlechtert? Was wünschst du dir bei diesen Themen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Magst du deine Wohnsituation noch?**

Wahrscheinlich hast du die letzten beiden Jahre mehr Zeit zu Hause verbracht. Möchtest du nun etwas an deiner Wohnsituation verändern, umziehen, renovieren oder ein ganz neues Wohnkonzept ausprobieren?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Wie stehst du zu Schutzmaßnahmen?**

Bei Erscheinen dieses Planers sind viele Infektionsschutzmaßnahmen freiwillig. Damit du nicht jedes Mal aufs Neue kognitive Ressourcen verbrauchen musst, kann es sinnvoll sein, einmal aufzuschreiben, wie du dich nun verhalten möchtest. Denke auch an herausfordernde Situationen, in denen du mit deinem Verhalten allein wärst. Lege hier auch gern ein paar konkrete Regeln fest, wie du es mit Masken und Testpflicht hältst.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## Copy & Paste

Möchtest du diesen Planer nicht ausdrucken, kannst du dir diese Reflexionsfragen auch in ein Schreibprogramm deiner Wahl kopieren und dort schriftlich beantworten. Für maximalen Erkenntnisgewinn empfehlen wir, die Fragen nicht nur zu durchdenken, sondern deine Überlegungen schriftlich festzuhalten.

### Rückblick

Mehr als zwei Jahre sind eine lange Zeit. Es ist wahrscheinlich, dass du eher die letzten Monate vor Augen hast, wenn du dich heute mit der Pandemie beschäftigst. Um den gesamten Zeitraum besser bewerten zu können, sammle hier die Stationen deiner letzten beiden Jahre. Besondere Ereignisse, Begegnungen und Phasen von März 2020 bis heute finden hier, auch gern in Stichpunkten, Platz.

#### »Und, wie war die Pandemie für dich?«

Bevor es konkreter wird, ist eine freie, assoziative Übung sinnvoll. Schreibe, ohne viel nachzudenken auf, wie du die Pandemie erlebt hast. Was würdest du antworten, wenn dich jemand im Aufzug fragen würde, wie die Pandemie für dich war. Verkürzte, unreflektierte Antworten sind an dieser Stelle völlig in Ordnung.

Unterstreiche abschließend die Begriffe, die dir besonders wichtig oder bedeutsam erscheinen.

#### Was hat dich besonders gestört?

Schreibe auf, was dich alles in der Pandemiephase belastet hat. Orientiere dich dabei gern an typischen negativen Emotionen wie Wut, Einsamkeit, Angst, Neid, Verzweiflung, Langeweile, Unsicherheit und Traurigkeit.

#### Gab es auch positive Seiten für dich?

Eine erzwungene Entschleunigung oder ein nötiger Jobwechsel: Die Pandemie hat für einige Menschen auch positive Veränderungen bewirkt. Ging es dir ähnlich, kannst du diese Punkte hier sammeln.

#### Was waren schöne Momente?

Ganz unabhängig von der Pandemie gab es in den letzten zwei Jahren sicher auch schöne Momente. Sammle diese hier in Stichpunkten und umkreise deine persönlichen Highlights.

#### Was hast du gelernt?

Gibt es etwas, das du in der Pandemie neu gelernt hast? Denke hier weniger an Hobbys, sondern an Einsichten, Erfahrungen und Überzeugungen.

## **Wie hast du dich verändert?**

Zwei Jahre sind eine lange Zeit, in der sich Menschen auch ohne besondere Umstände verändern. Versuche nun zu beschreiben, inwieweit du dich verändert hast.

## **Mit welchem Verhalten bis du unzufrieden?**

Siehst du es teilweise kritisch, wie du mit der Pandemie umgegangen bist? Was genau hat dich an deinem Verhalten gestört? Was hättest du vielleicht besser machen können? Und was würdest du in Zukunft anders machen?

## **Was hast du gut gemacht?**

Sammele nun alles, was du deiner Meinung nach ziemlich gut gemacht hast. Womit hast du dich vielleicht positiv überrascht? Hast du die Pandemie eventuell besser überstanden, als du es anfangs dachtest? Oder konntest du für andere Menschen da sein?

## **Welche Wut trägst du noch in dir?**

Für viele Menschen war die Pandemie auch eine Zeit der Frustration. Politik, Mitmenschen oder die eigene Gesamtsituation: Es gab viel Potenzial für Wut. Belasten dich auch heute noch Erinnerungen an diese Zeit? Liste nun alles auf, was dich in den letzten zwei Jahren wütend gemacht hat und überlege, was davon noch relevant ist, bzw. was nicht.

## **Chancen auf Versöhnung?**

Gab es in deinem engen sozialen Umfeld Auseinandersetzungen, die sich noch bis heute auswirken? Konflikte mit dir nahestehenden Menschen können stark belastend sein. Hast du emotional damit abgeschlossen oder gibt es noch Redebedarf? Gäbe es Chancen für eine Annäherung und wie könnte diese aussehen?

## **Welche Aktivitäten hast du am meisten vermisst?**

Viele Unternehmungen, Veranstaltungen und Reisen waren zwei Jahre kaum möglich. Hat dir etwas ganz besonders gefehlt? Was möchtest du bald nachholen?

## **Was hast du nicht vermisst?**

Vielleicht haben dir die letzten beiden Jahre gezeigt, dass du manche Dinge nur tust, weil du dich an sie gewöhnt hast. Was möchtest du ab sofort nicht mehr machen?

## **Wie hat sich dein Medienkonsum verändert?**

In der Pandemie haben viele Menschen vermehrt Zeit vor Bildschirmen verbracht. Reflektiere nun dein Verhalten bezüglich deiner Mediennutzung. Schaust du mehr Serien? Spielst du mehr Computerspiele? Konsumierst du mehr soziale Medien? Falls du eine Tendenz erkennst: Möchtest du etwas ändern und falls ja, was?

## **Was hältst du nun vom Reisen?**

Lange waren Urlaube oder längere Reisen schwierig zu planen oder ganz unmöglich. Das kann dazu führen, dass du sie nun ganz scheust, obwohl es derzeit weniger Einschränkungen gibt. Was würde dir helfen, diesbezügliche Bedenken und innere Hürden abzuliegen? Und wohin würdest du nun am liebsten reisen?

## **Was hat geklappt? Und was nicht?**

Bist du vielleicht enttäuscht, weil du dir vorgenommen hattest, in der Pandemie eine Sprache oder ein Instrument zu lernen, dies aber nicht umgesetzt hast? Oder hast du doch erfolgreich Sportübungen in dein Abendprogramm aufgenommen? Hat etwas nicht geklappt, könnte jetzt ein guter Zeitpunkt sein, dich von der Idee zu verabschieden.

## **Wie steht es um Sport und Ernährung?**

Für viele Menschen waren Spaziergänge die einzige sportliche Beschäftigung in der Pandemie. Auch das Essverhalten hat sich teilweise verändert. Notiere nun, wie sich dein Bewegungspensum und deine Ernährung in der Pandemie verändert hat und was dein Körper jetzt braucht.

## **Kannst du dich engagieren?**

Es war leicht, sich in der Pandemie machtlos zu fühlen. So dynamisch war die Situation, so eingeschränkt manchmal die eigenen Möglichkeiten. Wenn dich manche Dinge in den letzten beiden Jahren besonders frustriert haben: Kannst du dich beispielsweise durch Aktivismus, Aufklärung oder Ehrenamt für eine Verbesserung engagieren?

## **Wie hat sich dein Konsumverhalten geändert?**

Hast du in der Pandemie mehr online bestellt, bist du nicht mehr auf Märkte gegangen, hast du mehr Dinge gekauft, die du eigentlich nicht brauchst? Reflektiere nun dein Konsumverhalten der letzten zwei Jahre, beobachte Tendenzen und frage dich, ob du eventuell etwas verändern möchtest.

## **Hat sich dein Familienleben oder deine Partnerschaft verändert?**

Wenn du Teil einer Familie oder in einer Partnerschaft bist, hast du diese Menschen in der Pandemie vielleicht öfter gesehen. Das kann zu mehr Nähe, aber auch zu Problemen führen. Wie hat sich deine Situation diesbezüglich durch Lockdown und Co. verändert?

## **Freundschaft oder Einsamkeit?**

Welche Menschen waren in der Pandemie für dich da, wen hast du vermisst, wen möchtest du jetzt wieder häufiger sehen? Oder verspürst du ein Gefühl der Einsamkeit und Distanz? Wie kannst du nun in Kontakt mit anderen kommen?

## **Konsumierst du mehr Genussmittel?**

In der Pandemie haben einige Menschen als Stressreaktion vermehrt zu Genussmitteln gegriffen. Reflektiere dein eigenes Verhalten bezüglich Alkohol, Drogen oder anderen Süchten (z.B. Glücksspiel, Arbeit, Sport) und überlege, was dir helfen würde, einen gesunden Umgang damit zu finden.

## **Wie stehst du zum Homeoffice?**

Viele Menschen haben die letzten beiden Jahre von zuhause gearbeitet. Ging es dir auch so, notiere nun, wie du dich damit gefühlt hast, was die Vor- und Nachteile waren und was du dir diesbezüglich für deine berufliche Zukunft wünschst. Möchtest du weiterhin die Möglichkeit dazu haben oder möchtest du nun wieder häufiger vor Ort arbeiten?

## **Hat sich deine Perspektive auf deine Arbeit verändert?**

Die Pandemie hat dir eventuell eine neue Sichtweise auf deine berufliche Laufbahn gegeben. Hat sich in den letzten beiden Jahren das Bild von deinem Job oder deine finanzielle Situation verbessert oder verschlechtert? Was wünschst du dir bei diesen Themen?

## **Magst du deine Wohnsituation noch?**

Wahrscheinlich hast du die letzten beiden Jahre mehr Zeit zu Hause verbracht. Möchtest du nun etwas an deiner Wohnsituation verändern, umziehen, renovieren oder ein ganz neues Wohnkonzept ausprobieren?

## **Wie stehst du zu Schutzmaßnahmen?**

Bei Erscheinen dieses Planers sind viele Infektionsschutzmaßnahmen freiwillig. Damit du nicht jedes Mal aufs Neue kognitive Ressourcen verbrauchen musst, kann es sinnvoll sein, einmal aufzuschreiben, wie du dich nun verhalten möchtest. Denke auch an herausfordernde Situationen, in denen du mit deinem Verhalten allein wärst. Lege hier auch gern ein paar konkrete Regeln fest, wie du es mit Masken und Testpflicht hältst.

## **Was wünschst du dir für eine mögliche neue Welle?**

Es ist nicht ausgeschlossen, dass es in den kommenden Monaten neue Wellen der Pandemie gibt, die dann eventuell erneut mit Einschränkungen deines Alltags einhergehen. Notiere dir nun deine Wünsche, sollte es so weit kommen. Dies ist eine assoziative Übung, schreib einfach drauf los.

## Ein gutes Ende

Beachte abschließend noch einmal den Hinweis aus der Anleitung: Intensive Selbstreflexionen können eine melancholische Grundstimmung verursachen, da diese Art der Fragen auch zum Grübeln und vielleicht sogar zum Bereuen einladen. Beschäftige dich nach dem Ausfüllen dieses Planers deswegen nicht zu ausgiebig mit den Fragen.

Sei mild und freundschaftlich mit dir selbst und lass deine Überlegungen jetzt einfach nachwirken. Du musst deine Antworten nicht analysieren und nicht beurteilen. Wertschätze einfach, dass du dir Zeit für eine Selbstreflexion genommen hast!

Für die meisten Menschen waren die letzten beiden Jahre sehr herausfordernd und nur weil die Pandemie an Fahrt verliert, bedeutet das nicht, dass es dir jetzt sofort wieder blendend gehen muss. Gerade jetzt muss es Raum für Heilung und Entschleunigung geben.

Verlange deswegen nicht zu viel von dir. Lass die kommenden Wochen auf dich wirken und achte auf deine Bedürfnisse. Wenn du das hier liest, hast du über zwei Jahre lang eine globale Pandemie durchgestanden und allein das bedarf der Wertschätzung.

## Danke!

Hat dir dieser Planer gefallen, findest du [bei uns im Onlineshop](#) viele weitere Titel zum Thema Selbstreflexion und Achtsamkeit. Wünsche, Lob oder Kritik kannst du gern an [hallo@einguterplan.de](mailto:hallo@einguterplan.de) schicken.

Teile den Link [einguterplan.de/postpandemieplan](https://einguterplan.de/postpandemieplan) gern mit deinen Kontakten, das hilft unserem kleinen Verlag sehr. Außerdem freuen wir uns über eine Bewertung auf dieser Seite. Vielen Dank!

