

EIN GUTER PLAN
präsentiert den

POST PANDEMIE PLAN

Zeit für eine Bestandsaufnahme: Was wir nach zwei Jahren Pandemie wirklich brauchen

Ein guter Verlag veröffentlicht den neuen Postpandemieplan als kostenloses E-Book mit 25 Fragen zur Selbstreflexion, die Halt und Klarheit während und nach der Pandemie geben.

– Berlin, 19. Mai 2022

Von Fälle-Welle zu Fälle-Welle und Lockdown zu Lockdown war es ein Auf und Ab – der Schutzregeln und der Gefühle. Wir waren geschockt, verloren, frustriert, überfordert, hilflos, traurig, wütend, einsam und dankbar, wenn wir gesund geblieben sind. Wir haben Emotionen, gefühlt, die so überwältigend und intensiv waren, dass sie uns für ein ganzes Leben reichen könnten.

Jede*r von uns hatte seine eigenen Strategien, mit der Situation umzugehen: Sauerteigbrot backen, in der Nachbarschaft joggen, Socken stricken, Spaziergänge durch den Wald, Video-Konferenzen mit Kindern oder Haustieren auf dem Schoß. Was war Ihre Strategie? Wir alle gaben uns große Mühe, uns davon abzulenken, dass die ganze Welt plötzlich zu Hausarrest verdonnert wurde.

Und dann war da diese große Ungewissheit: Wann können wir wieder zu unserer bekannten Normalität zurückkehren? Wird das Leben je wieder so werden wie vor der Pandemie?

Auch wir von *Ein guter Verlag* haben leider keine Glaskugel, mit der wir in die Zukunft schauen können. Doch wir haben etwas Besseres: Unseren neuen Postpandemieplan. Die Zukunft kann er zwar nicht voraussagen, aber er bietet uns das Potenzial, eigene Antworten auf die großen Fragen unserer persönlichen Zukunft zu finden.



25 Fragen unterstützen uns dabei, auf zwei Pandemie-Jahre zurückzublicken und uns dieser Situation und all der Gefühle, die wir währenddessen durchlebt haben, bewusst zu werden. Die Pandemie hat uns verändert. Wir haben neue Bedürfnisse entwickelt und alte wiederentdeckt.

Das E-Book hilft uns dabei, nach innen zu schauen und die Bedürfnisse unseres Postpandemie-Ichs klar zu formulieren, damit wir gestärkt einer neuen Zeit entgegengehen können.



Wir möchten, dass alle Pandemiegeplagten Zugang zum Postpandemieplan haben. Deshalb kann er ab sofort kostenlos als E-Book unter einguterplan.de/postpandemieplan heruntergeladen werden.

Außerdem möchten wir uns bei unseren Leser*innen dafür bedanken, dass sie uns während dieser auch für uns schwierigen Zeit treu geblieben sind. Nur mit ihnen hat es unser kleiner Verlag durch diese Zeit geschafft, und nur mit ihnen können wir unsere Bücher stetig verbessern und immer *nachhaltiger produzieren*. Unsere neueste Auszeichnung mit dem *Green Product Award 2022* zeigt, dass wir auf einem guten Weg sind.

Übrigens

Achtsamkeit und mentale Gesundheit sind genau unser Ding. Und damit wir so viele Menschen wie möglich für diese wichtigen Themen begeistern können, finden Sie [auf unserem Blog zahlreiche Artikel](#) dazu.

Diese Mitteilung und weiteres Pressematerial liegen [hier zum Download](#) bereit.

Kontakt:

Julia Prasse

Head of Marketing von *Ein guter Verlag*
julia@einguterplan.de