

Corona macht Angst!

Worum handelt es sich beim Coronavirus?

Der Name ist auf das charakteristische, kranzförmige Aussehen der Coronaviren zurückzuführen. Coronaviren können harmlose Erkältungen auslösen, sind aber auch die Verursacher des Schweren Akuten Atemwegssyndroms (SARS). Während der ersten SARS-Epidemie (SARS-CoV-1) in den Jahren 2002 und 2003, bei der es durch eine Zoonose zur Übertragung des Virus – vermutlich von Fledermäusen – auf den Menschen kam, starben nach Angaben der WHO weltweit 774 Menschen.

Das Ende 2019 erstmals in China nachgewiesene neue Coronavirus SARS-CoV-2 kann zu der Erkrankung COVID-19 führen. Die Krankheit kann symptomlos oder leicht verlaufen, sie kann aber auch einen schweren Verlauf nehmen und zum Tode führen. Die Wahrscheinlichkeit oder die Gründe, an der Krankheit zu sterben sind innerhalb der COVID-19-Pandemie noch nicht abschließend geklärt. Impfstoffe und antivirale Medikamente gegen COVID-19 sind in der Entwicklung zum Glück weit fortgeschritten und werden bereits weltweit angewandt.

Soll ich nun Angst vor der Krankheit haben, mich dadurch immer schlechter fühlen oder einfach Respekt und Akzeptanz, dass der Mensch Selbstheilungskräfte besitzt und das Immunsystem vieles selber erledigen wird? Angst beeinträchtigt unser Leben mehr als jede Krankheit!

Angst vor Ansteckung

Wenn ich mich bewege, gesund esse, eine positive innere Einstellung habe und an meine Selbstheilungskräfte glaube, habe ich ein starkes Immunsystem. Dies hilft mir mehr, als wenn ich vor jeder Berührung, jedem Kontakt und jedem Hauch von einem Virus an eine Ansteckung glaube.

Angst vor Jobverlust

Meinen Job kann ich durch viele Ereignisse verlieren. Ich kann aber auch die Einstellung haben, dass sich durch die Veränderung neue Türen öffnen. Dann ist es eine Chance und kein Verlust. Verspüre ich bereits heute Angst, dann bin ich so oder so nicht im richtigen Job und ein Wechsel löst die Angst.

Angst vor Einsamkeit

In einem Lockdown ist die Frage nicht, was ich nicht tun kann, sondern was ich trotz Einschränkung tun kann! Zähl die Geschenke, nicht die Probleme. Konzentriere Dich auf die Möglichkeiten und nicht auf die Schwierigkeiten. Dann wird Dir Dein Unterbewusstsein, die machbaren Lösungen liefern.

Angst vor der Zukunft

Wenn Angst Deine Zukunft beherrscht, wird Deine Zukunft schwierig. Denn es gibt das Gesetz der selbsterfüllenden Prophezeiung (self-fulfilling prophecy). Dies ist auch im Gesetz der Anziehung ersichtlich. Ohne dass Du heute eine Ursache setzt, wird es in der Zukunft keine Wirkung geben. Du kannst Deine Zukunft selbst gestalten, oder von ihr gestaltet werden. Also, sieh zu, dass Du am Steuer Deines Lebens bist.

Angst vor der Krise

Jede Krise in unserem Leben ist auch eine Chance. Du kennst ja den Spruch: Halbvoll oder Halbleer! Nutze die Chance um an der Zukunft Deines Lebens zu planen.

Angst vor Armut

Das Wort «Armut» setzt sich aus «Arm» und «Mut» zusammen. Wie hat schon unsere Oma gesagt: Spare in der Zeit, dann hast Du in der Not. Um eine finanzielle Stresssituation zu meistern, ist ein Polster an Liquidität nötig. Dies erreichst Du am besten, indem Du sparst. Schon 5-10% Deines Budgets haben auf mittlere bis lange Sicht eine grosse Wirkung. Denn eines ist sicher: Es werden weitere Krisen kommen. Aber Du bist dann vorbereitet und nicht überrascht.

Zusammenfassung:

Es widerfahren uns im Laufe unseres Lebens viele widrige Erlebnisse, Schicksalsschläge, Unfälle, Entlassungen etc. oder ganz einfach Ereignisse, von denen wir betroffen sind.

Es sind jedoch nicht die Ereignisse an sich, welche uns zu schaffen machen, sondern unsere innere Einstellung und Reaktion darauf.

Das Mentaltraining hilft Dir, innere und äussere Haltung in Einklang zu bringen und dadurch eine positivere Grundeinstellung zum Leben, zur Gesundheit und zu den Finanzen zu erlangen. Sich wieder in Fluss bringen.

Raus aus der Angst, damit Dein Leben im Fluss bleibt!

