

Keine Ablenkungen und Zerstreuungen wie Partys, Theater, Konzerte oder Museen, wahrscheinlich kein Restaurantbesuch, kein Abstecher ins Café.

Was vor zwei Wochen noch als Albtraum für Krimis hergehalten hätte, ist Wirklichkeit geworden.

Dazu das Virus. Man sieht ihn nicht. Man riecht ihn nicht. Man kann nur seine Auswirkungen spüren, wenn man ihn bekommt.

Das alles jagt Angst und Sorge ein. Ich kenne niemanden, bei dem es nicht so ist.

Glücklich bleiben...

- bei so vielen schrecklichen Meldungen

- bei Maßnahmen, die unser normales Leben völlig verändern
- bei Angst, Ungewissheit und großer Sorge um die eigene Zukunft

...ist möglich.

*Glücklich bleiben ist enorm
wichtig!*

Für jeden von uns. Für jeden rund um uns.

In diesem Buch möchte ich einige Gedanken teilen und Tipps geben, die ich im Laufe der Jahre gelernt und alle selbst angewandt habe. Mir haben sie geholfen, freudiger,

optimistischer und gefestigter zu bleiben, vor allem, wenn ich verzweifelt oder traurig war.

Ich freue mich, wenn für Sie, für euch, Hilfreiches und Nützliches dabei ist.

Der, aus meiner Sicht, wichtigste Satz in allen Lebenslagen vor allem in Krisen und schlimmen Zeiten:

Es ist, wie es ist!

Das mag auf den ersten Blick sehr banal oder simpel klingen. Aber das ist es nicht.

Es ist, wie es ist! – das bedeutet:

Nutzlos sind Gedanken oder Gespräche, wie:

- Das ist ja schrecklich.
- Wieso muss das so sein?
- Wieso ausgerechnet wir?
- Ich will das nicht.
- Hätte man nur schon früher...

Ja, vieles ist fürchterlich. Unfassbar. Erschreckend.

Das Leben von jedem von uns wird von einem Moment auf den anderen aus der Bahn geworfen.

Existenzielle Sorgen sind mehr als verständlich, wenn jemand auf Kurzarbeit oder unbezahlten Urlaub gesetzt wird.

Die Matura, auf die alle so stark hingearbeitet haben, soll verschoben werden.

Man muss schon ein abgestumpftes Wesen ohne Gefühle und mit wenig Hirn sein, wenn

das alles nicht wie ein heftiger Schlag empfunden wird. Aber:

Es ist, wie es ist!

*Sinnlos ist es, dagegen anzukämpfen oder
es nicht wahrhaben zu wollen.
Auch Jammern bringt nichts.*

Am besten verkneifen zu sagen: Oh Gott, eine Katastrophe, schrecklich!

Es ist schrecklich, aber vom Herumjammern wird es nicht besser.

Jammern und Ankämpfen