



PERSPEKTIVENWECHSEL

WELT im Wandel - SYSTEME im Wandel - MENSCHEN im Wandel

Wissenschaft & Wirtschaft im Dialog

Dr. rer. nat. Susanne Droste & Sandra Zissel

Ausgabe 1 * 9. April 2020

Verletzbarkeit Mensch - Phänomen Corona Virus Krise – ein Virus namens Covid 19 verändert nachhaltig die ganze Welt - und somit unseren Arbeits- und Lebensraum

+++WIR BLICKEN ZURÜCK+++

Weit entfernt: China + Ebenso weit entfernt: Asien + Näher: einzelne Länder Europas + Noch näher: einzelne Bundesländer Deutschlands + Ganz nah: überall in Deutschland + Quarantäne und Kontaktverbot

++Sandra Zissel: Erst ganz weit weg und dann mitten drin. Der Unterschied zwischen Distanzierung und unmittelbarer Betroffenheit. Was passiert da eigentlich bei uns?

+Susanne Droste: Ich weiß nicht wie es Ihnen gerade geht, aber für mich fühlt es sich so an: Im Dezember saß ich auf der Couch, die Nachrichtensendungen begannen mit der Nachricht, dass irgendwo in China ein Virus mutierte (wer kannte zu diesem Zeitpunkt die Millionenstadt Wuhan) dessen Mutation es ihm ermöglichte, auf den Menschen überzuspringen, sich rasend schnell verbreitete, nach und nach immer

mehr Menschen infizierte und zu Einschränkungen im öffentlichen Leben führte. Sie kennen die Geschichte.

Diese ersten Fälle empfand man als noch ganz weit entfernt. Die Menschen distanziert und dissoziiert, ein Beobachter oder Zuschauer des Ganzen. Über die nächsten Wochen hinweg konnte beobachtet werden, wie die „Bedrohung“ immer näher rückte. Je näher er rückte, umso mehr veränderte sich in uns. Plötzlich war das Virus in Europa, in Italien angelangt. Ich weiß nicht, wie Sie sich fühlten, aber zu dem Zeitpunkt fing ich langsam an, unruhig zu werden, denn die Bedrohung kam näher und man konnte den Informationen oder Berichterstattungen nicht mehr aus dem Weg gehen. Schneller als wir dachten, war das Virus auf einmal ganz nah: erste Fälle tauchten auch in Deutschland auf. Plötzlich waren wir nicht mehr Zuschauer, sondern unfreiwillige Akteure in diesem Film. Die Distanziertheit wich der unmittelbaren Betroffenheit. Durch die Globalisierung ist also doch nicht egal, ob und wann in China der berühmte Sack Reis umfällt!

Die Bedrohung lauert nun vor der eigenen Haustür, und *es liegt in jedem Einzelnen wie er damit umgeht*. Ich sage hier gezielt „in“ und nicht „an“ jedem Einzelnen, denn jeder Mensch ist ein in sich abgeschlossenes, sich selbst erhaltendes, autopoetisches System. Das Innere reagiert grundsätzlich aus dem Unterbewusstsein heraus mit Emotionen, Gedanken und Verhaltensmustern auf die Einflüsse und Herausforderungen, die aus dem Außen gestellt werden.

Das bedeutet, dass jeder Mensch gerade ganz individuell auf die Herausforderung „Corona“ aufgrund der eigenen Prägungen, früheren Erfahrungen, Werte, Glaubenssätze und Strategien reagiert. Nicht Corona macht Angst, sondern das Gefühl der Angst, mit dem ich auf die Herausforderung Corona reagiere, weil ich mich vielleicht in meinem Bedürfnis nach Sicherheit bedroht fühle. Der Nachbar reagiert unter Umständen mit einem Hochgefühl, weil er aufgrund seiner inneren Muster, diese Zeit als Chance wahrnimmt. Ist das Glas halb leer oder halb voll? *Das Beruhigende ist, dass wir dadurch selbstständig für unsere Gefühle verantwortlich sind und auch jetzt die Handlungsfähigkeit haben zu entscheiden wie wir uns fühlen wollen. Daraus resultiert auch, wie wir uns folglich verhalten und was wir aus dem Ganzen machen*.

Es betrifft uns zwar persönlich, aber wir sollten es nicht persönlich nehmen. Niemand will uns absichtlich Schaden zufügen. Versuchen Sie Abstand von Schuldzuweisungen zu halten, denn diese bewirken eher Starre, Verhaften in der momentanen schwierigen Situation und schränken die Handlungsfähigkeit ein. *Trennen Sie deshalb Ursache und Wirkung*. Jetzt geht es vielmehr darum, den momentan gestellten Herausforderungen mit einer gewissen Distanziertheit zu begegnen, da man gerade nichts an der Grundsituation ändern kann, jedoch daran, wie man persönlich darauf reagiert und damit umgeht.

++Sandra Zissel: Braucht es wirklich erst die Corona Krise oder waren wir nicht schon längst in der Krise? Unterscheidet sich das, was aktuell passiert so sehr oder hat sich lediglich etwas verschoben? Immerhin hat sich der Fokus deutlich verlagert, denn der Mensch an sich rückt wieder viel stärker in den Vordergrund.

+Susanne Droste: Rein physiologisch betrachtet *können wir als Menschen generell auf Herausforderungen nur mit drei unterschiedlichen Möglichkeiten reagieren: Kämpfen, Flüchten und Starre (Totstellreflex).* Diese Reaktionen werden über das zentrale Nervensystem vermittelt. Dieses befähigt den Körper, sich auf die veränderten Anforderungen einzustellen, d. h., er reagiert mit der Beschleunigung des Herzschlags und der Atmung, der Erhöhung des Blutdrucks, Pupillenerweiterung und der Erhöhung der Blutzufuhr zur Skelettmuskulatur. Gleichzeitig erfolgt die Drosselung der Blutzufuhr zu momentan »unwichtigen« Organen wie dem Darm. Außerdem werden Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol freigesetzt, die diese Alarmbereitschaft noch verlängern und verstärken. Für alle diese Aktivitäten ist der Sympathikus zuständig.

Dieser Zustand der Kampf- oder Fluchtbereitschaft diente in früheren Entwicklungsstufen des Menschen zur Abwehr von körperlichen Gefahren und ist heutzutage, wo die Belastungen mehr mentaler Natur sind, eher von Nachteil. In einer typischen, modernen Stresssituation, beispielsweise einem Verkehrsstau oder am Arbeitsplatz, ist uns leider mit einer Erhöhung des Blutdrucks und der Herzfrequenz noch nicht geholfen. Hier kommen dann die kognitiven Muster, sprich Gedanken, ins Spiel. Positiv lösungsorientiertes Denken bewirkt andere körperliche Reaktionen als negative vergangenheitsbezogene Gedankenmuster. Wir sehen also, dass wir reflexartig aus den tiefen ursprünglichen Teilen unseres Gehirns agieren. Daher ist das, was momentan mit uns passiert, erst einmal physiologisch betrachtet, nichts Außergewöhnliches. Allerdings haben sich der Fokus und die Dringlichkeit verändert. *Vorher lag der Fokus auf der Arbeit, dem Funktionieren und Profit, nun ist er von außen nach innen gewandert und das Augenmerk richtet sich auf das Überleben, die Gemeinschaft, die Familie, Nahrung und Toilettenpapier (Maslowsche Pyramide - die Grundbedürfnisse).*

Kämpfen heißt in diesem Falle sich bereit zu machen, aktiv mit der Herausforderung umzugehen. Auf privater Ebene bedeutet das z.B. freiwillig auf Homeoffice umzusteigen (*Anmerkung: Ich persönlich, als bisheriger Digital-Muffel, biete jetzt auch online Konsultationen an, und verfasse diesen Blog, weil mein Bedürfnis nach Sicherheit, welches sich auch an der Geldbörse orientiert, bedroht ist, wenn ich nicht arbeiten kann). Hamsterkäufe fallen hier auch darunter, Übersprungshandlungen, durch die aktiv versucht wird, das Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle wiederherzustellen. Toilettenpapier bietet sich psychologisch betrachtet, als ein prädestinierter Artikel, bestens dafür an. Es hat mit Sauberkeit und dadurch Gesundheit zu tun, steht als eine Metapher für die Gesunderhaltung und innere Motivation: Wenn ich genug dieser Sanitärartikel besitze, überlebe ich das Ganze.

Bei Firmen und Unternehmen gestaltet sich der Kampf so, dass sie sich flexibel überlegen, was die Menschen jetzt benötigen. Ein Beispiel sind Firmen, die ihre bisherige Produktion auf Desinfektionsmittel, Atemschutzmasken oder

Beatmungsgeräte umstellen oder die Gastronomie, die ihren regulären Restaurantbetrieb geschlossen halten muss und sich nun auf das Ausliefern der Gerichte konzentriert.

Flüchten heißt, die Situation zu verlassen, was bei vielen anderen Konflikten und Herausforderungen möglich ist, aber im gegebenen Kontext gar nicht so einfach ist, da das Virus weltweit jede Gesellschaft und Kultur erreicht hat und dadurch omnipräsent ist. In der momentanen Situation kann man Corona nicht entgehen. *Menschen, die normalerweise Flucht als ihre bevorzugte Strategie hatten, kommen nun an ihre Grenzen, da sie gezwungen werden sich mit ihrer Lage auseinander zu setzen.* Das ist eine Chance!

Starre heißt in diesem Kontext, ich verharre in meiner Angst/Panik, fühle mich absolut hilflos und bin dadurch völlig handlungsunfähig. Das funktioniert am besten über Horrorszenarien, die man immer wieder im Kopf durchspielt und bei denen man grundsätzlich der Verlierer ist. Testen Sie sich selbst: Stellen Sie sich als Gewinner vor! Das fühlt sich gleich anders an. Vielleicht bekommen Sie gerade jetzt eine Idee, wie dieses Gefühl in der Wirklichkeit umsetzbar ist.

+++**WIR BLICKEN IN DIE GEGENWART**+++

Erste positive Wahrnehmungen: Genuss des Neuen Unbekannten, ein Gefühl von Entschleunigung und Eigenbestimmung + Der Mensch steht im Fokus + Nähe trotz Distanz + Konsumveränderung: Essentielle Bedürfnisse versus Luxus + Der Mensch lernt sich und sein Umfeld neu wahrzunehmen

++Sandra Zissel: Wollen wir Menschen nach diesen intensiven Erlebnissen wirklich wieder zurück in alte Muster und geht das überhaupt?

+Susanne Droste: Der Mensch ist zum Glück ein sehr opportunes Wesen, der sich durch besondere psychische Merkmale auszeichnet, die ihm seit Jahrtausenden das Überleben gesichert haben. Menschen haben das etwas naive kindliche Vertrauen „dass doch irgendwie am Ende alles gut wird“, verdrängen gerne Dinge und Tatsachen „wie z.B. auch die eigene Endlichkeit“ und sind, wenn aus der Komfortzone gestoßen, in der Lage, sich flexibel auf neue Begebenheiten einzustellen und zu verändern (wenn es denn sein muss).

Was wir gerade in der Gegenwart erleben, ist sehr spannend. Ich habe das Gefühl, dass es trotz der Bedrohung bei vielen Menschen zu einem Umdenken kommt, und der Fokus auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben wechselt. *Vorher befanden wir uns (zumindest hier in Frankfurt) in einem „kollektiven Burn out“.* Ich arbeite mit Psychotherapie und erlebe das bei einem Großteil meiner Klienten. Frankfurt ist „sehr schnell“ im Vergleich zu anderen deutschen Städten. Oder wo wird man mit 60 km/h in der Innenstadt weggehuppt? Viele Menschen waren am Limit, gehetzt, erdrückt von Verpflichtungen - ob beruflich oder privat - und hatten kaum Zeit und Ruhe für sich als auch die eigenen Bedürfnisse. Der Umgang miteinander war

dementsprechend rau und egozentrisch – als ginge es ums Überleben. Und physiologisch betrachtet stimmte das auch.

Covid 19 hat nun zu einem kompletten Ausbremsen des herkömmlich alt Bekannten geführt. Wir sind durch das Virus und die staatlichen Maßnahmen regelrecht gezwungen worden, innezuhalten, zu hinterfragen und uns an diese Situation anzupassen. Das Schizophrene ist, das viele Menschen sich durch diese Freiheitseinschränkungen gerade erst freier fühlen. Die vielen „ich muss“ sind überholt und es gibt als gute Ausrede auch mal „Nichts“ zu tun. Das „Nichts“ ist in unserer Kultur sehr negativ belegt. Ungerichtet Dinge zu tun, wird als nicht produktiv bzw. faul angesehen, aber gerade das sind die wichtigen Momente, in denen wir wirklich auftanken können und unser Gehirn und Körper sich regenerieren. Die Voraussetzung für die Regeneration ist jedoch ein gutes Gewissen. In der ersten Woche der Quarantäne haben sich viele Menschen insgeheim über die Entschleunigung gefreut.

Immer wieder hörte ich, dass das Beste an der Sache die „Ruhe“ sei (außer natürlich für systemrelevante Arbeitnehmer). Es wurde geputzt, aussortiert, aufgeräumt und Zuhause gewerkelt. Alles Tätigkeiten, die sonst in dem Alltag zurückstanden. *Eine gewisse Struktur für den Tagesablauf beizubehalten, ist empfehlenswert, da diese tatsächlich beruhigend wirkt.*

Der Kontakt zu Freunden intensivierte sich durch Telefon oder Videochat, es wurde viel diskutiert, gesprochen, hinterfragt und über sich selbst reflektiert. Die Prioritäten haben sich verschoben, die essenziellen Dinge stehen jetzt im Fokus. Das wir nach dieser Krise größtenteils wieder in die alten Muster zurückfallen werden, ist leider auch sehr menschlich, und aus der Historie ableitbar. Das ist aber zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht absehbar und wird weiterverfolgt.

++Sandra Zissel: Ein radikaler, massiver Einschnitt ist eine Herausforderung aber auch eine Chance. Wir können unsere bisherige Lebensweise überprüfen und lernen, anders und vor allem mehr zum Wohle von uns Menschen zu leben. Ich denke, in vielen von uns schlummert eine unerfüllte Sehnsucht nach Veränderung. Doch irgendwie sind wir noch immer gefangen in einem System, das wir schon länger hinterfragen, schwimmen mit und ein Ausbrechen scheint nicht einfach zu sein. Der Film „Und täglich grüßt das Murmeltier“ kommt mir in den Sinn. Kommen wir aus dieser Denkweise überhaupt heraus?

+Susanne Droste: Der Mensch ist ein soziales Wesen, auch wenn dies teils in Vergessenheit geraten ist. Ohne den Kontakt zu anderen Menschen sind wir auf Dauer nicht überlebensfähig, wir brauchen andere Menschen zu unserem eigenen Wohlergehen. Von der neurobiologischen Seite betrachtet, besitzt der Mensch gewisse Grundbedürfnisse, um zufrieden zu sein. Es geht um den Status also den Selbstwert, um Gewissheit, Sicherheit und Kontrolle, um das Wechselspiel zwischen Autonomie also Selbstverwirklichung und Zugehörigkeit, Fairness also Angemessenheit und Weiterentwicklung. Die alt bekannten Muster der Befriedigung

dieser Grundbedürfnisse kommen momentan an ihre Grenzen, was Raum schafft für neue Strategien, die vielleicht noch besser die Bedürfnisse befriedigen. Bedürfnisse sind übrigens unsere inneren Motoren, das haben alle Menschen auf der ganzen Welt gemeinsam. Darin sehe ich die Chance dieser Zeit, *denn auf der Bedürfnisseebene durchleben wir gerade alle das Gleiche. Wir haben jetzt die Möglichkeit, neue, eventuell sogar hilfreichere, Strategien zu entwickeln, um sie zu bedienen, im Einklang mit den Vorgehensweisen unserer Mitmenschen.*

Beispiel Zugehörigkeit: vom persönlichen Kontakt, auf einen Kaffee in der Mittagspause, hin zu einem einstündigen Gespräch am Telefon und wenn es gut läuft, sogar mit viel mehr Tiefe als im direkten Kontakt. Sicherheit im Außen gibt es nicht, aber die Bewusstwerdung der inneren Sicherheit, schon viele Situationen erfolgreich gemeistert zu haben, ein persönliches soziales Netzwerk zu besitzen, auf das man sich verlassen kann, das stärkt von innen heraus.

++Sandra Zissel: Warum tun wir uns eigentlich so schwer, unsere Komfortzone zu verlassen? Dieses Verhalten existiert ja nicht erst seit der Corona Krise und ist sicherlich privat, aber auch beruflich ein Thema.

+Susanne Droste: *Die Komfortzone ist erst einmal nichts Schlimmes. Verglichen mit einer Ampel steht sie auf Grün.* Man reagiert mit den bekannten Mustern, so wie es schon immer funktioniert hat, da Automatismen weniger Energie und Gedankenarbeit kosten. Die Komfortzone ist daher Kosten und Nutzen effektiv für Körper und Geist, nur bleibt dabei die Entwicklung leider außen vor. Die Komfortzone gibt Sicherheit, da sie altbekannt ist, auch wenn es vielleicht nicht wirklich gut tut. Macht man immer alles gleich, kommt auch immer dasselbe heraus. Man hat sich arrangiert.

An die Komfortzone schließt sich die Wachstumszone an: *die Ampel steht auf Gelb.* Diese Zone ist die Stresszone: man macht etwas, das Mut erfordert, da es anders ist. Hier ist leichte Unsicherheit und Unwohlsein spürbar. Das Wichtige aber ist, dass noch alles unter Kontrolle bleibt und ein halbwegs klares Denken ermöglicht. *Die daran anschließende Zone ist die Panikzone: die Ampel steht auf Rot.* In der Panikzone kommen die Angst und die völlige Überforderung, da hier zu weit und schnell über die eigenen (Komfort)Grenzen hinausgegangen wurde. In der Panikzone ist bewusstes Denken und aktives Handeln nicht mehr möglich.

Wirkliches Wachstum findet in der gelben Zone statt, also einen Schritt außerhalb der Komfortzone. Dabei ist das Verlassen der Komfortzonen generell unangenehm und angstbehaftet. Die hauptsächlichen Blockaden sind die Angst vor dem Versagen, die Angst vor der Überanstrengung und die Angst vor Zurückweisung. Dabei ist Angst

++Sandra Zissel: Leider gibt es Unternehmen oder Dienstleister, die offensichtlich noch nicht bemerkt haben, dass wir Menschen uns in einem gravierenden, globalen Veränderungsprozess befinden. Sie leben einfach das „alte Muster“ uneingeschränkt weiter. Vielmehr hinterfragen sie nicht, ob ihre Kunden bereit sind, diese Botschaften momentan aufzunehmen. Nach anfänglicher Entschleunigung quillt gerade mein E-Mail Postfach über: spezielle Sales Angebote, tagtäglich die diversesten Webinar-Angebote, etc. Auf mich wirkt das geradezu bedrohlich mit dem Effekt, dass ich nur noch meine Ruhe möchte. Warum entsteht bei mir dieses Gefühl?

ein guter Marker, er bedeutet, dass die eigene Komfortzone verlassen wurde. Angst in geringer Dosis ist ein Motivator, doch zu viel davon lähmt. Daher ist es wichtig, sich nicht zu stark aus der eigenen Komfortzone heraus zu bewegen, da sonst die Panikzone zu schnell erreicht ist. Besser ist es, seinen Radius Schritt für Schritt zu erweitern. *Am Vorgehen der Unternehmer und Dienstleister kann man gut sehen, wer sich in welcher Zone befindet, ob sie an altbekannten Verkaufsstrategien und Mustern festhalten oder bereit sind umzudenken und sich den gegebenen Bedingungen in Produktauswahl und Werbung anzupassen.*

+Susanne Droste: Diese nervtötenden E-Mails, die genauso weiter ihre Produkte anpreisen wie bisher, nur mit dem Beisatz „Wir sind für Sie da“, bekomme ich auch und frage mich „brauche ich das überhaupt noch“. Wir werden mit einem Überangebot und einer Flut an Informationen überfrachtet. *Aber der Fokus hat sich momentan weg vom Konsum hin zu Menschlichkeit und Überleben gewandelt.* Den meisten Menschen sind vorerst andere Dinge wichtiger als die neue Sommerkollektion. Viele müssen auf ihr Geld schauen, um zu überleben. Das, was diese Firmen zeigen, ist ein typisches Verhalten aus der Komfortzone heraus, frei nach dem Motto: „never change a running system“ und ein Festhalten am Alten unter jedem Umstand. Nur das System kommt gerade an seine Grenzen.

Daher kann dieses Verhalten gerade jetzt bedrohlich auf uns wirken. Wir wurden mit Gewalt aus einer sich immer schneller drehenden Welt gerissen, die uns bereits an unsere menschlichen Grenzen brachte. Wir wurden zutiefst erschüttert und müssen das alles erst einmal verarbeiten. Jeder Mensch verarbeitet das jedoch in seinem eigenen Tempo. Daher wäre mein Rat, den Menschen die Zeit zu geben, um ins Leben (und den Konsum) zurückzukehren. Die Zeiten werden sich wieder ändern.

+++WIR BLICKEN IN DIE ZUKUNFT+++

Zeit innezuhalten! Nun ist ein ganzheitliches Verständnis der komplexen Zusammenhänge gefragt, damit die richtigen Schritte geplant werden können. Unternehmer brauchen jetzt einen veränderten Blickwinkel, weg von der Innenperspektive ihrer Organisation, hin zu einer ganzheitlichen Perspektive, um Wirkungen und Potenziale der Situation in ihrem gesamten Ausmaß erkennen zu können.

++Sandra Zissel: Und wie gestaltet sich das im derzeitigen Alltag? Viele Unternehmen haben ihre Mitarbeiter ins Home Office geschickt. Und es war schon vor der Corona Krise aus vielerlei Gründen schwierig, in eine gemeinsame produktive Planungsphase zu kommen. Wie soll das gerade jetzt gelingen?

+Susanne Droste: Wir können unsere alte Welt nicht gewaltsam in den jetzigen Zustand oder die Zeit nach Corona transportieren. Das ist die Lernkurve für uns alle. *So wie es war, wird es nicht mehr sein.*

Es kann aber auch noch viel besser werden, das birgt große Chancen. Gerade Unternehmen mit starren Strukturen und nur auf Gewinnoptimierung ausgerichteten Businessplänen werden in diesen Zeiten an ihre Grenzen kommen. *Es wird Zeit, den Blickwinkel zu ändern, ganzheitlicher und nachhaltiger zu schauen und den Segen und Fluch der Globalisierung abzuwägen.* Diese Zeit sollte genutzt werden, um zu schauen, was gut funktioniert hat und noch passt, oder wo Bedarf nach Veränderungen besteht. Nicht nach hinten gewandt, mit dem Wunsch das Alte wieder zurück zu bekommen, sondern nach vorne, mit der Absicht das gute Alte in das Neue stimmig zu integrieren (z.B. Digitalisierung und Home Office). Dafür wird man einen Preis zahlen müssen: z.B. niedrigere Löhne, weniger reisen, weniger Luxuskonsum, aber wer braucht schon jedes Jahr ein neues Smartphone oder einen neuen Großbildschirm-TV.

++Sandra Zissel: Werden wir es schaffen, die sich im Wandel befindende Welt anzunehmen? Oder landen wir doch zwangsweise wieder in unserem altbekannten Hamsterrad – bis zur nächsten Krise?

+Susanne Droste: Aus der Erfahrung der Menschheitsgeschichte, wird es einen gewissen Wandel nach vorne geben, aber vieles wird dann wohl doch in die alten Muster und Komfortzonen zurückfallen, da der Mensch doch recht träge ist. Und wenn alles halbwegs wieder normal ist, fehlt der Motivator Angst, um die Komfortzone wieder zu verlassen. *Nur wenn positiv emotional bedeutende Erfahrungen mit neuen Herangehensweisen gemacht worden sind, können sich die Veränderungen nachhaltig in den alt bekannten Strategien implementieren.* Wir werden nach der Krise sehen, was sich wirklich gewandelt hat. Die Hoffnung ist zumindest mehr Menschlichkeit.

+++FAZIT+++

Was können wir daraus lernen? Was nehmen wir in die Zukunft mit?

In jeder Krise ruht auch ein Neuanfang. Es kommt auf jeden Einzelnen an, was er daraus macht, es ist seine eigene Verantwortung. Aus der kulturhistorischen Erfahrung heraus wissen wir, dass die Menschheit sich nicht so schnell unterkriegen lässt, dass es irgendwie immer weiter gegangen ist und letztendlich auch besser wurde als vorher. Nur das WIE ist noch offen und liegt in unserer aller Hand.

Vielleicht fragen Sie sich nun, warum wir diesen Beitrag geschrieben haben? Die Corona Krise und die Folgen haben uns beide in eine nie erlebte Situation gebracht. Die Idee für diesen Beitrag entstand nach vielen intensiven Gesprächen und hat uns wirklich sehr geholfen, ein wenig besser mit der Situation umgehen zu können. Nie fühlte sich menschlicher Zusammenhalt besser an. Daher haben wir uns entschieden, diesen Beitrag zu veröffentlichen und das Erlebte mit Ihnen zu teilen. Aktuell planen wir eine Fortsetzung und möchten die Perspektivenwechsel Beiträge in einem Turnus von ca. acht Wochen publizieren.

Bleiben Sie gesund!

Susanne Droste & Sandra Zissel

IMPRESSUM:

Verantwortliche i. S. d. P.: Dr. rer. nat. Susanne Droste und Sandra Zissel

Rödelheimer Landstr. 176, 60489 Frankfurt

Email: info@neuro-change.de

Homepage: www.neuro-change.de