



PRÄSENTIERT

Peak's

DEIN LEBEN IM FOKUS:
EINE ZUKUNFTSVISION
ARBEITSBUCH



Dein Wellness-Quotient: **ANPASSUNG**

WOCHE 3: 30. Mai 2020

Unsere Fähigkeit, uns jetzt **anzupassen**, ist eine Form der Selbstpflege, die unser Leben jenseits von COVID-19 stark beeinflussen wird. Wenn wir Wege finden, unsere Widerstandsfähigkeit zu stärken und uns von Herausforderungen zu erholen, haben wir nach der Krise bessere Chancen, das Leben zu meistern.

Anleitung:

Um deinen Anpassungsquotienten zu bestimmen, überlege, wie genau jede Aussage dich zu diesem Zeitpunkt beschreibt, und wähle eine Punktezahl zwischen 1 und 4 aus:

- 1 – Das bin ich überhaupt nicht.
- 2 – Das bin ich manchmal.
- 3 – Das bin ich oft.
- 4 – Das bin ich!

- 1. Während neue Informationen über Social Distancing bekannt werden, akzeptiere ich, dass meine täglichen Routinen, einschließlich Schlaf, Arbeit, Struktur und Komfort, gestört wurden.
- 2. Ich probiere neue Dinge aus und finde andere, kreative Wege, um Aktivitäten anzugehen, die ich immer getan habe.
- 3. Ich blicke zurück auf die Art und Weise, wie ich andere herausfordernde Zeiten in meinem Leben gemeistert habe, um mein Vertrauen darin zu stärken, dass ich auch damit fertig werde.
- 4. Ich finde Wege, zu lachen, trotz allem, was passiert. Ich mache das, indem ich lustige Videos anschau, Spiele spiele oder unbeschwerte Erfahrungen teile.
- 5. Ob ich alleine lebe oder mit anderen, ich komme gut mit den Veränderungen in meinen sozialen und familiären Beziehungen zurecht.

Wertung:

Addiere deine Punktzahlen und schreibe die Summe hier hin:

Was deine Punktzahl darüber aussagt, wie du dich in diesem Moment anpasst:

5–8:

Dein Anpassungskampf in einer Zeit wie dieser ist verständlich, aber nutzt er dir viel oder überhaupt irgendwie? Welche neue Sache kannst du heute ausprobieren, um deine Perspektive zu ändern?

9–12:

Du bevorzugst den Komfort des Bekannten, erkennst jedoch die Vorteile der Neuentdeckung. Wie kannst du dich mehr darauf konzentrieren, die bereits vorgenommenen Anpassungen zu berücksichtigen und mehr Möglichkeiten zu schaffen, neue Sachen auszuprobieren?

13–17:

Meistens bist du flexibel, aber von Zeit zu Zeit musst du dir möglicherweise einen Moment Zeit nehmen, um dich von dem zu lösen, was du nicht kontrollieren kannst. Was ist ein Lebensaspekt, den du loslassen oder dem du dich öffnen kannst?

18–20:

Flexibilität ist eine deiner Stärken und zur Zeit besonders praktisch, da wir mit vielen Beeinträchtigungen konfrontiert sind. Wie kannst du jemand anderem helfen, der in diesen beispiellosen Zeiten Probleme hat?

Reflektieren und erneuern

Welches Wort kann deine Anpassung stärken?
Schreibe es auf und denke diese Woche daran:

Welche Kleinigkeit kannst du jeden Tag tun,
um dein Wort und deine Art, dich anzupassen, in die Tat umzusetzen?