

Studie: Pandemie und Wohlbefinden

Offene Antworten

[EF01_1] Was war Ihre größte Herausforderung in der Pandemie?

Trennung von Beruflichem und Privatem
Online Studium, weil ich mehr Motivation brauche um von zu Hause aus zu arbeiten
soziale Isolation, nicht erleben, dauernd zuhause eingesperrt sein, nicht mehr rauskommen, seit über 1 Jahre von zuhause arbeiten
Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Studium
Konzentration im Homeoffice, eingeschränkte Kontakte, keine Events, auf die man sich freuen konnte
Viel Zeit zu Hause
fehlende Struktur
persönlich - die Einschränkungen der Reisefreiheit. Meine schon älteren Eltern leben in Polen und aktuell ist es für mich sehr herausfordernd, sie zu besuchen. Die Rückkehr ist mit Quarantäne verbunden. Das macht es sehr schwierig, berufliche Termine rund um die Quarantäne zu organisieren. Die Anreise muss unbedingt mit dem Auto stattfinden, da ich als Besucherin ansonsten sofort in Polen in Quarantäne müsste. Damit wäre der gesamte Sinn des Besuches bei meinen Eltern verspielt - sie wären mit mir mitgefangen, zwei Wochen lang. Ich bin noch nie zuvor die Strecke von 750 km alleine mit dem Auto gefahren, ohne Begleitung und ohne die Möglichkeit die Strecke "zu teilen" oder unterwegs eine Übernachtungspause einzulegen (Hotels waren/sind ja zu)
beruflich: auf Grund der Kurzarbeit im Unternehmen gab es gravierende Einschränkungen für das externe Recruiting. Dies führte zu einer absurden Situation, dass wichtige Stellen nicht mit der richtigen Kompetenz besetzt werden konnten.
Vereinsamung im Home Office Präsenzformate mussten online ersetzt werden
Anfreunden mit digitalen Formaten :-) Umstellung auf ein digitales Format Absage bzw. Verschiebung von Terminen/ Prozessen
Der erste Lockdown, indem von 100 auf null alles weggebrochen ist, hat die Erschöpfung der vielen Arbeit in sozialen Einsatz für viele Menschen vorher deutlich gemacht, war jedoch allein, wenn alle Strukturen des Tages wegbrechen, sehr erschwert. Als Einzelperson plötzlich über 6 Wochen keinen Menschen treffen zu dürfen, war schwer auszuhalten.
Der Umgang als Selbständiger mit den finanziellen Herausforderungen - da ich als Berater, Coach und Trainer auf Seminare, persönliche Kontakte und direkten Austausch angewiesen bin. Hochschulen und Universitäten igelten sich ein, da natürlich Regeln und Hygienepläne fehlten. Als gelernter Naturwissenschaftler weiß ich um die Gefährlichkeit des Virus und der Pandemie, aber auch um die Schutzmechanismen (Maske, Abstand, Menschenmengen vermeiden) und kann damit umgehen.
Der Panik- und Angstmache die durch MSM verbreitet wurden zu widerstehen
Ständig wechselnde Internet Programme z.B. Zoom, go to meeting, MS Teams, Moodle, usw. Und alles perfekt von heute auf Morgen zu beherrschen!
Nicht mehr zu reisen und den direkten interkulturellen Austausch mit Freunden außerhalb Deutschlands zu haben.
Soziale Isolation
Distance Learning der Kinder
Kinderbetreuung
Sehr viel gearbeitet, da beim Gesundheitsamt tätig

Eigene Entscheidungen wg. der Gefahr einer Pandemie nicht mehr vollumfänglich treffen dürfen. Auch enge Freunde nicht mehr ungezwungen sehen dürfen bzw. mit gutem Gefühl zu drücken. Gesetzliche Regeln nicht mehr mit "ich habe es verstanden und den Sinn erkannt" wahrzunehmen. Nicht spontan die kleinen Belohnungen machen zu können z. B. Kaffee zu trinken, Essen zu gehen. Viele viele virtuelle Begegnungen in der Arbeit anstelle Präsenztreffen.
Meine Kinder und Enkelkinder so wie sonst regelmässig zu sehen. Besuche zu machen und zu empfangen.
Psychisch gesund zu bleiben, nicht vereinsamen.
Restaurants geschlossen
Homeschooling, die ständige Unsicherheit, zu wenig Familie
- Sich schnell auf total veränderte Situationen einzustellen. - Die Ruhe und Zuversicht zu bewahren. - Kinder im Homeschooling zu unterrichten. - Den Alltag in kurzer Zeit so umzugestalten, dass Schule und Lernen einigermaßen funktionieren - Selbst mit den Ängsten umzugehen
Kontakt zu Kolleg*innen
Meine Ehe
Wenig Kontakt zu Freunden und Familie
Ausreichende Bewegung
Den Kontakt mit Freunden und Bekannten zu halten. Menschen nicht nahe sein zu dürfen.
Als noch relativ frische Ruheständler im letzten Pandemiejahr haben mein Mann und ich das Beste daraus gemacht und sind von April bis zum Lockdown am 1.11.2020 innerhalb Deutschlands mit dem Wohnmobil unterwegs gewesen. Immer die Bundesländer / Orte mit den geringsten Fallzahlen im Auge. Die größte Herausforderung war dabei an verlässliche Informationen zu kommen, welche Wohnmobilstellplätze angefahren werden dürfen und welche Hygiene Regeln im jeweiligen Bundesland gelten.
Das lange Isoliertsein. Die Situation konnte man nur ertragen, indem man sich mit erfreulichen Dingen beschäftigte, z.B. lange Spaziergänge, Musik hören, Lesen, digital Kontakte halten.
Befolgung der Hygiene-Vorschriften, nur virtueller Kontakt zu Kindern und Enkeln, keine Life-Kultur.
Schulausfall der Kinder Schließung des Geschäftes kein Präsenzunterricht
Die Menge der zusätzlichen Arbeit zu bewältigen, insbesondere zu Beginn, als für die Klassen Mailverteiler erstellt, Aufgaben gegeben und durchgesehen werden mussten, Hunderte Fragen in WhatsApp-Gruppen beantwortet, zum Nachweis der Arbeit zusätzliche Workload-Tabellen ausgefüllt und digitale Alternativen für den Unterricht erschlossen werden mussten, gleichzeitig die Kinder zuhause beschult, bekocht, versorgt und auch unterhalten werden mussten.
Die fehlende Freiheit, in der Freizeit hingehen zu können wo man will.
die Gefahr der Ansteckung im Beruf
- Allen SuS gerecht werden - keien Kinder ohne Technik zu benachteiligen - Gleicher Unterricht in 3 Versionen vorzubereiten (Wenn SuS im Fernunterricht/Schule/Wechselunterricht)
Homeoffice mit einer Erstklässlerin und einem Kindergartenkind Beide Kinder total gelangweilt / unterfordert / "eingesperrt"

[EF02_01] Wie haben Sie diese Herausforderungen gemeistert?

Ab bestimmter Uhrzeit nicht mehr arbeiten; genügend Pausen einbauen
Gedanke, dass bald alles hoffentlich vorbei ist

einfach durchhalten/durchziehen (soll ja alles zeitlich begrenzt sein)
durch Unterstützung meines Partners
mal gut, mal schlecht. Viel Zeit mit der Familie
das Positive raus gezogen
wahrgenommen, reflektiert, Dinge geändert
persönlich - da gab es nichts zu meistern :-). Der Blick in den Kalender zeigt die möglichen Reisezeiten. Die Kunst besteht darin, die anderen Termine drum herum zu organisieren. Es nützte nichts, ich musste mich zum ersten Mal alleine auf eine Strecke von 750 km mit dem Auto begeben und habe es geschafft. Das war eine sehr gute Erfahrung!
beruflich - hier hatte ich persönlich keinen Einfluß auf den Umgang mit Recruitment. Leider es mündete für mich persönlich in einer Situation, in der ich die fachliche Arbeit übernehmen musste, die intern rekrutierte Person nicht leisten konnte.
Der Vereinsamung im Home Office bin ich entgangen, indem ich jeden Donnerstag, in der Mittagspause eine Verabredung mit einer Freundin hatte, mit der ich Coffee to Go trank während wir draussen an der frischen Luft spazieren gingen.
Zu Online Formaten - ich habe eine Ausbildung als "Digital Workshop Moderator" absolviert :-)
Einrichten digitaler Plattformen und lernen, damit umzugehen
Ich habe eine neue Tagesstruktur geplant, in der ich zweimal am Tag, vormittags und abends eine Runde in den Wald gemacht habe.
Ich habe gleichzeitig für die dringend nötige Erholungspause gesorgt und einfach Arbeiten in Haus und Garten geplant.
Rücklagen - Rücklagen - Rücklagen und ein Minimieren der Ausgaben. Und eine sehr wohlwollende Familie. Und dann sehr nervige Anträge auf Unterstützung für Selbständige. Das war selbst für einen promovierten Akademiker nicht einfach ...
Information durch alternative Medien und Gespräche mit Angehörigen
Eins nach dem anderen durchgearbeitet, hoher Zeitaufwand, man musste ja eh zu Hause sein. Kaffee und Schokolade
Versucht digital Kontakt zu halten. Ist nicht das Gleiche.
Mit Glück und sozialen Medien
Nur sehr schwer, da die Schule bis Ostern dieses Jahr komplett versagt hat.
Babysitter
Hat funktioniert bisher ohne großen Aufwand, innere Ruhe und Gelassenheit helfen schon immer Unwichtiges weglassen
Durch die eigene Persönlichkeit = Introvertiert.
Durch eine stabile und sehr gute Partnerschaft mit den gleichen Überzeugungen in persönlichen Werten.
Enge Bindung zu Eltern und dem eigenen Kind.
Eine enge Bindung zu einem befreundeten Ehepaar.
Ein schönes Zuhause mit Garten.
Wir haben vermehrt telefoniert und geskypet.
Viele kleinere Treffen bei Spaziergängen.
Treffen im Garten.
"selfcare", Sport, mit Freund:innen online Kontakt halten oder spazieren gehen.
Essen to Go einmal wöchentlich im Auto gegessen ---mitrichtigen Tellern und Besteck----- auf einem Parkplatz mit sehr schöner Aussicht
sehr viel Selbstfürsorge, Familienkonferenzen
- Sich den Situationen stellen und diese Stück für Stück anzupassen.
- Das Beste aus den Situationen zu machen.
- Die Zuversicht behalten - auch wenn es schwer fällt
Ganz gut. Mir ist es weniger schwer gefallen als anderen, online zu arbeiten und zu kommunizieren
Ich habe mir professionelle Hilfe geholt
Mehr Telefonieren und Video

Spazieren gehen, Home-Fitness
Verschiedene Arten von Begegnung zu ermöglichen und darauf zu hoffen, dass Beziehungen bestehen bleiben auch wenn sie einige Zeit nicht so intensiv sind.
Wir haben dafür gesorgt immer WLAN Zugang zu bekommen. Städte mit öffentlichem WLAN in der City gibt es, aber leider noch spärlich. Die Lösung boten Cafés und Restaurants mit WLAN Zugang. Die Hygieneregeln wurden unterschiedlich kommuniziert. Auf den teuersten Plätzen am besten. Das waren die an den Küsten Deutschlands. Am Vorbildlichsten waren die einheitlichen Hygienischen Auflagen und Umsetzungen in den Restaurants und Cafés an der gesamten polnischen Ostseeküste bis Danzig.
Wie gerade beschrieben.
Durch zurückgezogenes Leben und viel Geduld.
generell - Zusammenhalt der Familie, immer fleißig sein und viel arbeiten Geschäftlich - Online-Shop aufgebaut, viel Öffentlichkeitsarbeit Schule - Ansprüche verändert eigener Unterricht - neue Methoden probiert, viel gelesen und gesprochen
Im Bewusstsein dessen, um welche gewaltige gesellschaftliche Herausforderung es hier ging und noch geht, dass wir das gemeinsam durchstehen müssen, um das Leben von Menschen zu schützen, war es eigentlich eine alternativlose Selbstverständlichkeit, sich den Sachzwängen unterzuordnen und so waren mehr Fleiß und Disziplin keine Bürde. Ich empfand immer auch Dankbarkeit für das Privileg, in einem Staat wie unserem leben zu dürfen, das ist keine Selbstverständlichkeit. Ich mochte das Gefühl, gebraucht zu werden. Rückblickend kann ich also sagen, ich habe es gern getan.
Viel Gassi gehen mit dem Hund; neue Hobbys im Freien.
es war belastend, da in der Familie zeitgleich jemand schwer erkrankt war
- Weiss nicht ob ich alle gemeistert habe ;) - Gelassenheit - Organisation - Viel Zeit gebraucht
Berufliches Umfeld anpassen Zeiten und Termine so organisieren, das ein Elternteil für die Kinder da sein kann

[WP03_01] Auf welche Weise schafften Sie diesen Ausgleich? (Bemerkung: Ausgleich zu Pandemie-bedingten Einschränkungen)

Sport bzw. allgemein genügend Bewegung, Videochatten und Telefonieren mit Freunden; Gedanken aufschreiben
Sportliche Aktivität, Home Workouts, spazieren gehen
Sport, Filme schauen, spazieren gehen
durch regelmäßigen Sport
Familienzeit, Bücher lesen
in die Natur gehen. Raus gehen
sportliche Betätigung
Anstatt mich mit mehreren Menschen im Restaurant zu treffen, traf ich mich mit 1-2 Personen, je nachdem, was gerade erlaubt war und wir haben zusammen gekocht oder bei einem lokalen Restaurant das Essen bestellt. In meinen Augen, waren das intensivere Kontakte und Gespräche als früher.
Anschaffung eines Rudergerätes
Mit einer besten Freundin täglich abends telefoniert. Viele kreative, handwerkliche Arbeiten in Haus und Garten langsam mit Muße nacheinander

durchgeführt. Viel Zeit und Stille für mich gefunden. Zeiten fürs Gebet noch stärker eingeplant und Plätze dafür im Wald hinter dem Haus gefunden.
Ich bin Optimist - mein Glas ist immer Halbvoll. Und ich glaube die Situation durch mein naturwissenschaftliches Weltbild ganz gut einschätzen zu können. Verschwörungstheorien erheitern mich eher, die Menschen die das glauben sind diejenigen, die mich besorgen. Davon habe ich aber nicht viele in meiner Umgebung bzw. meide ich diese, denn die Diskussion ist nur bedingt zielführend. Und ansonsten: die Pandemie hat auch neue Freiheiten geschaffen ... zeitlich und in der Familie, da ich vorher oft wochenweise unterwegs war. Und nun nur vom Schreibtisch zum Kaffeeautomat musst. Wir haben eine schöne Wohnung (eine Voraussetzung), direkt im Grünen (zweite Voraussetzung) mit Wandern und Spaziergangsmöglichkeiten (dritte Voraussetzung) und seit Mai letzten Jahres wieder einen Vierbeinigen Begleiter (vierte Voraussetzung).
Gespräche mit informierten Menschen und Abgleich der realen Bedrohung durch alternative und nachvollziehbare Information!
Spaziergang mit der einen oder anderen Freundin Allein abends Yoga Viele Telefonate mit Familie und Freunde Lieber ein Buch lesen als Fernsehen
Faulenzen, kochen, Krimi gucken
Durch naturnahe Aktionen wie Radfahren, Wandern und durch Schreiben.
Mehr Freizeit durch 100% Homeoffice
Viel Bewegung an der frischen Luft. Anschaffung eines Hundes.
Mehr Zeit mit der Familie
Gartenarbeit
Mein Mann und ich gehören zu dem arbeitenden Volk und hatten keine beruflichen Einschränkungen. Eine zufriedene und glückliche Partnerschaft / Ehe mit vielen guten Gesprächen, gemeinsamen Spaziergängen, etc. Ein Ehepaar ist uns mit einem engen Kontakt immer nah gewesen.
Mehr Spaziergänge, v.a. im Wald. Freude an Gartenarbeit. Mehr kümmern um einsame Menschen. Mehr lesen und Musik machen.
Laufen, Wandern, Lesen
Sport, social media, telefonieren mit Freund:innen, mich vergewissern, dass es gerade allen schlechter geht.
Argentinischen Tango im Wohnzimmer tanzen
Ich habe meinen Alltag angereichert, ich setze jede Woche einen anderen Schwerpunkt, etwa "Liebe" oder morgendliche Spaziergänge, gerade ist es Stimme. Dazu habe ich eine wunderbare Familie und sehr feine Freunde. Ich habe auch von Anfang an meiner Mitmusikerin gesagt, dass wir uns weiter treffen und Musik machen sollten - was wir auch weiter tun, draußen, auch den Winter über.
eigentlich durch Sport. Aber dies war auch kaum möglich, da die Abwechslung im Alltagsleben fehlt.
Zeit genutzt, um eine neue Sprache zu lernen Gartenprojekte
Sport (Laufen, Eisbaden), Familie, Freundeskontakt über Facetime, Whatsapp und Zoom halten
Mehr Sport und Natur
Ausreichend Bewegung, ausgewählte soziale Kontakte
Spazierengehen, Garten, online Treffen, online Arbeiten mit neuen Modulen,..

Das monatelange Reisen an unterschiedlichen Orten hat uns flexibel gemacht. Wir bekamen Übung darin, in schnellst möglicher Zeit Symbole an Türen und auf Schildern zu erkennen, bzw. zu deuten! Lange Erklärtex te will keiner! Symbole wie die Schilder im Straßenverkehr groß und deutlich angebracht an Toilettenhäusern, Einkaufsläden, Strandabschnitten usw. waren am Hilfreichsten
Die Antwort habe ich bereits gegeben.
Viel Bewegung in frischer Natur
mehr Sport treiben positive Gedanken entwickeln und sich an kleinen Dingen freuen
Ich habe bewusst darauf geachtet, ein Mindestmaß an körperlicher Bewegung täglich einzuhalten und dem Tag mit den Kindern eine möglichst abwechslungsreiche Struktur zu geben. Ich stand immer mit Familie, Kollegen und Freunden in Kontakt. Einen deutlich positiven Einfluss übte auch der veränderte Biorhythmus aus, da die zeitigen Aufstehzeiten der Kinder sich nach hinten verschoben hatten.
Positives stärker bewerten; abends z.B. 3 gute Dinge des Tages aufschreiben.
musizieren
- Sport - Familie
Aufgabenverteilung unter den Ehepartnern, Trennen der Kinder durch Schaffung von Freiräumen

[WP04_01] Was wollen Sie davon auch nach der Pandemie bewahren? (Bemerkung: in Bezug auf die Pandemie-bedingten Einschränkungen)

Alles davon: genügend Bewegung in den Alltag integrieren, sich regelmäßig mit Freunden austauschen und Gedanken/Gefühle aufschreiben
Mehr Bewegung im Alltag durch regelmäßiges spazieren
Sport und spazieren gehen
ja
Familienzeit
Weiter sich die Zeit nehmen um raus zu gehen
mehr und regelmäßiger (Sport)
Als introvertierte Person, bin ich nicht interessiert, mich mit großen Gruppen zu treffen. Ich finde die Idee mit dem Mittagspausen-spaziergang am Donnerstag sehr gut. Das erlaubt mir mit wichtigen Menschen im Kontakt zu treten, wenn ich sehr beschäftigt bin.
Die Ruhe und Gelassenheit mit sich selbst zu sein und damit auch genug zu sein.
obige Möglichkeiten sind zur guten Gewohnheit geworden und ich möchte sie alle in Zukunft weiterführen.
Tatsächlich möglichst viel. Das Leben ist sonst auch ohne Pandemie - zu kurz
Diese Frage ist so sinnlos weil Sie ja nicht sagen können wann diese " Pandemie" jemals endet
Spaziergang mit Freunden und weiter interessierte Bücher lesen
Faulenzen
Sicher wird das Radfahren auch nach der Pandemie von Bedeutung bleiben und Schreiben ist sowieso Teil meines Lebens
Möglichst viel Homeoffice beibehalten
Den Hund!
Mehr Zeit mit der Familie
Noch mehr unwichtiges von wichtigem abgrenzen Gartenarbeit weitermachen

Das weniger mehr ist. Das es nicht viel benötigt um glücklich zu sein. Die eigene Meinung mit bestem Wissen und Gewissen und Blick auf das große Ganze das Wichtigste ist und sich nicht durch gesetzliche Regelungen, die keinen Sinn ergeben außer Geld kosten, aussetzen lässt. Nicht nur reagieren, sondern eine eigene Meinung bilden, die untermauert sein muss.
Alles- wie immer
Sport, das bewusste Wertschätzen von der Gegenwart anderer Menschen
Alles
Diese Wochenthemen. Die Jüngsten sind nicht mehr jede Woche bei ihrem Vater, der inzwischen in eine andere Stadt gezogen ist, das war zuerst schwer umzustellen, gefällt mir aber inzwischen. Wandern.
"es geht immer irgendwie weiter" - es dauert nur manchmal ein wenig... (Zuversicht)
Beides (hatte ich vorher aber auch schon gemacht, nur jetzt mit mehr Zeit)
Kontakt zu Freunden, Sport
Alles
Ausreichend Bewegung, ausgewählte soziale Kontakte
Manche Arbeiten gehen auch online. Weniger Reisen,
Keine Überbelegungen mehr in Restaurants durch enge Tischplatzierung oder enge Parzellen auf Stellplätzen/ Campingplätzen. Die Abstände vergrößern zu anderen Fahrzeugen auf Fähren, Parkplätzen. Ich werde keine Aufzüge mehr benutzen, die überfüllt sind! Oder Rolltreppen!
Alles, was ich aufgezählt habe.
Eben das, auch bewusster leben, mit weniger Konsum.
mehr Sport treiben - sich weniger Stress machen lassen
genug Bewegung, nicht vor halb acht aufstehen (das Wollen war gefragt...)
Glückstagebuch
wieder zusammen musizieren
- Digitales Arbeiten - Selbsterarbeitungen der Schüler
Selbständigkeit der Kinder fördern Bewusstsein für andere stärken (Rücksichtnahme)

[E003_01] Wie gut konnten Sie die Pandemie-bedingten Einschränkungen Ihres Engagements ausgleichen?

Video-Meetings/Treffen statt Face-to-Face Treffen; mehr Gebrauch von modernen Kommunikationsmitteln machen
Ich habe keinen Ausgleich dazu
engagiere mich kaum noch
mit Sport
Zoom
manches online
Mein Lebensstil vor- und nach der Pandemie unterscheidet sich nicht so sehr.
Neue Formen des Engagements gesucht.
Das meiste hat sich von außen auf meinen privaten Bereich verlagert. Ich habe gelernt, vor allem gut für mich selbst zu sorgen, was früher nicht so leicht war. Beruflich konnte ich sehr weit vorausschauend mit den Einschränkungen und Hygieneregeln die

Gottesdienste in der Kirche und im Freien mit Kindern und Familien oder auch Senioren kleiner gestalten, was mir persönlich viel lieber ist und gut angenommen wurde.
Nur bedingt möglich – z.B., ein Engagement bei den Tafeln (Essenssammlung und Weitergabe an bedürftige Kunden) konnte ich nur bedingt fortführen. Wo denkbar, konnte tatsächlich eine Digitale Variante weiterhelfen.
Durch die totalen Einschränkungen und Verbote ist ein Ausgleich überhaupt nicht möglich
Zoom Meeting Whats up
Mir gelang es mein Engagement auf einem relativ hohen Niveau zu halten, da ich meine Ziele auch nach der Pandemie hoffentlich verwirklichen kann. Außerdem hat mir mein Glaube geholfen.
Soziale Medien
Einfach weiter machen!
Zeit mit der Familie
Ehrenamtliches Engagement musste zurücktreten, da viel Arbeit und Überstunden
Virtuelle Treffen
Indem ich im privaten kleinen Rahmen aktiver wurde
Durch online und social media Formate, Engagement in systemrelevanten Bereichen war für mich auch während der Pandemie möglich
Kreativ mit Coronavorschriften umgehen
sehr viel virtuelle Sitzungen, und mehr Telefonate
Es gab nur eine ehrenamtliche Aktivität, die komplett wegfiel (Arbeit in einem Stadtteil-Café). Andere Aktivitäten (Tier- und Umweltschutz) blieben von der Pandemie unberührt
Kaum
In einzelnen Bereichen mehr Zeit zu haben
Intensivierung von ausgewählten sozialen Kontakten und Minimierung von überflüssigen sozialen Kontakten
Online geht mehr als ich gedacht habe. Jede Begegnung ist besonders und wertvoll.
Statt persönliche Kontakte en Face zu pflegen, blieb die Möglich zu WhatsApp, Skype, telefonieren. Die Oma und die eigenen Kinder trafen wir persönlich. Geschwisterhaushalte nicht.
Durch die auferlegte Isolation war kein Ausgleich möglich.
Ruhe, Gelassenheit und Geduld
Umstellung von Treffmöglichkeiten - Sitzungen eben mit Abstand oder als Online-Konferenz
Bezieht sich die Frage auf Art oder auf Umfang des Engagements? Der Umfang konnte eine Zunahme verzeichnen. Zur Art: Fehlertoleranz (auch gegenüber den eigenen Fehlern), Geduld, Aufnahme kreativer Ideen im Austausch mit anderen.
musizieren
Im Bereich Ehrenamt - gar nicht Im Bereich der Familie - durch mehr unternehmungen nur als Familie (z.B. kontaktarmes Wandern) Im beruflichen Umfeld - Videochats, (noch mehr) Telefonate

[E004_01] Was wollen Sie davon auch nach der Pandemie bewahren? (Bemerkung: In Bezug auf Ausgleich von Pandemie-bedingte Einschränkungen des Engagements)

Einen regelmäßigen Austausch mit Kollegen/Freunden (egal ob online oder offline)
Weiß ich noch nicht
engagiere mich kaum noch

nichts
mehr Online-Meetings
Wie zuvor erwähnt, Treffen mit Menschen in der Mittagspause.
Die Neugier und den Blick hinter die Fassaden.
So gut ich kann, will ich diese Wege weitergehen, auf die ich wohl nicht gekommen wäre, wenn die Pandemie es nicht erfordert hätte.
Die neuen Wege der Kommunikation und des Austausches - auch ohne eine Tagesreise zu einem Kunden. Und die Erinnerung wie es sich anfühlte eben NICHT einfach einen persönlichen Austausch zu haben. Oder sich gemeinsam zu treffen. Oder einfach in die Sauna und die Sauna zu gehen, Die Sauna und seine Wirkung auf den Körper habe ich am meisten vermisst über die kalte Jahreszeit.
Wann endet die Pandemie?
Zoom und Whats up plus private Treffen von früher
Glaube gehört zu mir. Zueke in die Zukunft projizieren jnd hoffnungsvoll daran glauben, wird weiterhin mein Motto sein.
Mal abwarten
Zeit mit der Familie
Mich auf mich selbst und meine Bedürfnisse besinnen, egoistischer sein
Dass vieles auch virtuell geht, jedoch Präsenz und Nähe durch nichts zu ersetzen ist.
Ich werde mich auch weiterhin um ältere Menschen kümmern
Social Media Formate, Engagement in systemrelevanten Bereich
Alles
mehr Telefonate, mehr internationaler Austausch
Tier- und Umweltschutz weiter wie bisher, ich freue mich aber auch darauf, im Café wieder mehr mit Menschen direkt zu tun zu haben.
Ich will wieder mehr aktiv unterwegs und vernetzt sein. Online und nur innerhalb der Familie ist mir zu wenig
Minimierung von überflüssigen sozialen Kontakten
Die Chancen jeder Begegnung zu nutzen
Lieber den persönlichen Kontakt mit Feiern von Geburtstagen und allen Festen des Jahres haben statt online. Das habe ich inzwischen über!
Aufgrund meines Alters habe ich meine diversen Ehrenämter (kirchlich und sozial) aufgegeben.
Alles
mehr Dinge auch virtuell begleiten
all das.
wieder mit anderen Musikern zu musizieren
Nutzung der Videochats um unnötige Fahrten zu Kunden zu sparen
Nutzung der Videochats auch als Kontakt zur weiter entfernten Familie (Oma)
Wanderungen / körperliche Bewegung als Familie

[B003_01] Auf welche Weise schafften Sie diesen Ausgleich? (Bemerkung: In Bezug auf die Pandemie-bedingten Einschränkungen der Beziehungen)

Statt sich zu Treffen andere Möglichkeiten finden, wie z.B. Videochatten, telefonieren oder online Spielabende
Mit Freunden schreiben/ telefonieren, Treffen mit jeweils einer Person so oft es geht
ab und zu mal Freunde und Familie treffen
Abstand

Zoommeetings, im Sommer Wanderungen im Freien, nur mit einer Person getroffen
Wir hatten dadurch mehr Zeit zusammen
manches online
Wir haben uns halt in kleinem Kreis getroffen. Dadurch entstanden intensivere und tiefere Gespräche.
insgesamt hielt ich weniger Kontakte hielt ich über Telefon oder im Freien mit Abstand dafür die einzelnen intensiver.
Teilweise gelingen inzwischen im beruflichen und ehrenamtlichen Bereich die Möglichkeit der Online-Treffen.
Fokus auf einige wenige Freunde, die dann auch noch getroffen werden konnten (1 Haushalts Besuchs Regelung); neue Formen des gemeinsamen Abendessens und des Weintrinkens und der Diskussion über Zoom.
Telefonieren
Online, Zoom
Durch digitale Kontakte, Einzelbegegnungen, Telefonate
Viele Online Kontakte auch zu Menschen, zu denen ich vorher weniger Kontakt hatte.
Zeit in meiner Familie
Viel arbeiten
Enge Beziehungen gingen nach wie vor im kleinen vierer-Kreis, auch wenn dieser nicht immer erlaubt war.
Eine gute und stabile, glückliche und zufriedene Partnerschaft. Diese ist die Grundlage für alles drumherum.
Durch Telefonate, Spaziergänge..
Social Media, mehr Treffen im Freien
Positiv sein
mich draußen treffen mit der Familie etwa
Kaum... Videokonferenzen ersetzen nicht das persönliche Treffen. Aber es ist trotz alle dem sehr schön den anderen zu sehen.
Kein Ausgleich nötig
Online Meetings, Telefonate, Briefe
Mehr Eigenbedürfnisse und Hobbys wahrnehmen
Bewusster Wahrnehmen
Indem ich täglich gelaufen bin, Musik gehört habe, interessante Fernsehsendungen z.B. über Archäologie, andere Länder und Kulturen angeschaut habe.
Gespräche mehr schätzen
Briefe schreiben oder e-Mails, o. ä.
Gespräche in anderem Rahmen durchführen, Bsp. beim Spaziergang
Humor, ausreichend Abstand, Ausweichen auf soziale Medien.
Mehr Kommunikation über digitale Medien
musizieren
Videochat / Telefon / über den Gartenzaun

[B004_01] Was wollen Sie davon auch nach der Pandemie bewahren? (Bemerkung: In Bezug auf die Pandemie-bedingten Einschränkungen der Beziehungen)

Den regelmäßigen Austausch: auch wenn man sich nicht sehen kann, die oben genannten Möglichkeiten nutzen, um den Kontakt aufrecht zu halten
Treffen mit Freunden
häufiger treffen
nein

Wandern mit Freunden
zeit genießen
mehr Online-Treffen
sich in kleinen Gruppen treffen
Praktisch sind die Besprechungen am Abend oder auch untertags Online. Es erspart viel Fahrzeit und ist schneller und bequemer, um zu einem Ergebnis zu kommen. Sonst möchte ich privat wieder mehr direkte Beziehungen aufnehmen, die ich vermisst habe.
Nun, die intensive Beziehung zu den engen Freunden wird beliebt. Ob es sich durchsetzt NICHT persönlich zum Abendessen vorbei zu kommen ist für Freunde nahe bei eher unwahrscheinlich. Aber für entfernte Freunde ist das super und sollte auch so beibehalten werden.
Nach der Pandemie möchte ich sehr gerne meine Freunde Bekannte Nachbarn Arbeitskollegen.. wieder sehen, sie ins Gesicht schauen und einfach gute Gespräche haben Mir fehlt die Mimik und der Geruch der anderen.
Zoom
Eigentlich nichts. Direkter Kontakt steht über allem. Digitale Kommunikation bedient nicht alle Sinne und ist daher immer nur eine Notlösung.
Die Kontakte aufrechterhalten.
Zeit mit meiner Familie
Nichts
Genau dieses Bewusstsein
Mehr rausgehen in die Natur
Alles
Öfters mal mit Freunden in Kontakt treten - und wenn es nur telefonisch ist.
Briefe
Wenn möglich alles
Alles !
alles
den Humor
Lieber der direkte Kontakt. Ich telefoniere nicht gerne.
mit anderen zu musizieren
Videochat

[S004_01] Wie würden Sie persönlich Spiritualität definieren?

Mein religiöser Glaube, aber auch allgemein ein "in sich gehen, achtsam sein"
ist für mich mein Glaube an Gott
Das glauben an das Übernatürliche
mit mir im Einklang sein, einen tiefen Sinn spüren
Die Sinnfrage hat nicht direkt mit der Pandemie zu tun. Ich gehe durch eine gravierende und stressvolle berufliche Veränderung durch.
Der Glaube oder auch das Wissen, im Großen und Ganzen eingebunden zu sein.
Mein christlicher Glaube und das Stundengebet geben mir Halt. Der regelmäßige Gottesdienst so oft es möglich ist sind mir ein wichtiger Teil des Lebens. Dazu kommt der Einsatz für andere, beruflich, ehrenamtlich und privat.
Ein Glauben (und eben nicht Wissen) an ein übergeordnetes Prinzip - das man als Gott oder große Weltordnung oder Schöpfer oder "you name it" nennen kann. Und das einem Geborgenheit geben kann.
Ich bin kein spiritueller Mensch sondern achte sehr auf Realitäten und diese Pandemie war völlig sinnfrei und die Maßnahmen überzogen und ohne evidenzbasierende Erkenntnisse von wissenschaftlichen Einfluss!

Es war ein rein politisches Theater der mächtigen und regierenden Marionetten der Pharmaindustrie.
Ich habe ein christliches Menschenbild und bin sehr dankbar dafür.
Der Bezug zu einer höheren Energieebene, die einem trägt und auflädt, wenn die eifernen Reserven ausgeschöpft sind. Dieser Zugang zu den Energien kann ich alleine und vor allem in der Natur erreichen
Ich bin ein völlig unspiritueller Mensch.
Religiosität
Wichtig für mich, aber auch viele offene Fragen zu Ritualen usw
Ich glaube, dass wir nur ein Teil des Ganzen sind und unsere Wege dem Grunde nach vorbestimmt sind. JEDOCH es immer wieder Gabelungen/Kreuzungen gibt, die nur wir entscheiden wie es ab hier weitergeht. Ich glaube, dass wir von einer weiblichen und männlichen Kraft/Engeln/Lichtwesen geschützt werden = goldene Kugel, und es immer wieder weitergeht. Ich glaube, dass wir durch Erfahrungen, die Chance auf neue Sichtweisen bekommen und es nicht nur um Materie im Hier und Jetzt geht (=fleischige Masse ;-)...) Karma spielt auch hier eine große Rolle incl. Vergebung.
Für mich bedeutend Spiritualität die bewusste Hinwendung zum Guten und die Auseinandersetzung mit mir selbst
Christlicher Glaube mit Zweifel und Suchen, Gebet spielt eine Rolle.
Der Glaube, dass alles wieder besser wird....
Nicht spirituell, aber Verbundenheit mit Natur
Sie hat für mich einen großen Einfluss auf mein Leben
Vertrauen in ein auf persönlicher Überzeugung und Erfahrung basierender Lebensgeschichte
Einordnung des eigenen Lebens in einen, zumindest teilweise, determinierten Gesamtzusammenhang
Transzendenz, Glaube an Gott, beten , meditieren, persönlicher Gott, Beziehung
Ich bin gläubig und nehme alles wie es kommt mit Gottvertrauen
Warum geschieht etwas. Welche Bedeutung muss ich dem Geschehen beimessen.
Immer präsent
Glaube an Gott und an dessen Kraft
Ich bin eher rational
ich bin gläubig , ich bin mir meiner Endlichkeit bewusst , lebe bewusst im Jetzt, ich weiß, dass mein Leben durch mich im Rahmen gestaltbar ist
- Glaube an das Gute und dass gutes kommen wird
Dazu fehlt mir komplett der Bezug!

[E103_01] Auf welche Weise schafften Sie diesen Ausgleich? (Bemerkung: In Bezug auf die Pandemie-bedingten Einschränkungen des Lusts am Erfolg)

Gedanken und Ziele aufschreiben, To-Do Listen machen, auch kleine Erfolge feiern und wertschätzen, aus Misserfolgen lernen
Sportlicher Erfolg und während des Studiums die Klausuren gut schaffen
dran denken, dass Pandemie + Studium (hoffentlich) bald vorbei sind, danach wird's besser
durch Erfolge bei dem Sport
Gespräche
Brauchte keinen Ausgleich
Auch die letzte Frage hat nichts mit der Pandemie direkt zu tun sondern durch die starke Veränderung im Beruf, durch die ich aktuell gehe.

Die Wirksamkeit der eigenen Arbeit festzustellen.
Erfolg ist mir nicht sehr wichtig. Ich habe es sehr schätzen gelernt, dass ich in dieser Zeit auch niemand mehr etwas beweisen musste.
Neue Ideen entwickeln - die geschenkte Zeit als Think Tank nutzen. Und das Gefühl in Erinnerung behalten, was eine Einschränkung mit einem macht - und wie es sich anfühlt wieder selbstbestimmt zu sein.
Ich hatte keine gesteigerte Lust am Erfolg.
Erfolg ist für mich nicht Pandemie abhängig. Es gibt gerade auch in der Pandemie Erfolge, wenn man trotz Corona etwas geschafft hat.
Erfolg ist mir nicht so wichtig.
Zeit mit meiner Familie
Brauche kein Erfolgsgefühl
Berufliche Weiterbildung und Blick nach vorne. Digitale und virtuelle Welten entdecken, denen man sich aktuell nicht komplett bewusst war welche Chancen sie einem bieten. Das positive darin sehen und die Verbindung zum vergangenen, erlebten und erfahrenem herstellen.
Brauchte ich nicht:)
Der Drang nach Erfolg war da, nur die Motivation nicht, ihn zu erreichen. Mein Umgang mit der Motivationslosigkeit und dem schlechten Gewissen, war mir immer wieder klar zu machen, dass es an der Pandemie liegt und es okay ist, gerade nicht hundert Prozent geben zu können.
Positive Grundeinstellung
Kein Ausgleich nötig
Nicht notwendig
Keine Veränderung bemerkt
Arbeit, Sport, soziale Kontakte
Erfolg auch im online Arbeiten
Frage stellt sich mir nicht
Ich verspürte keinerlei Drang nach Erfolg.
Ruhe, Meditation eben
Ich habe wenig Drang nach Erfolg im herkömmlichen Sinn. Was ist Erfolg?
musizieren
Kreativität

[E104_01] Was wollen Sie davon auch nach der Pandemie bewahren? (Bemerkung: Im Bezug auf die Pandemie-bedingten Einschränkungen der Lust am Erfolg)

Alles davon
Ziele setzen, um Erfolg zu sehen
durchziehen, egal wie bescheiden die Situation ist
nix
Mehr Stille um mich herum
So wie vorher auch. Wirksam sein, in dem, was ich mit ganzen Herzen tu.
Diese Gelassenheit ist eines der Dinge, die ich immer mehr in dieser Zeit lernen durfte.
Die positiven Ideen und eine Erinnerung an das Gefühl der Einschränkung - un die Freiheiten danach
Bin momentan nicht erfolgsorientiert. Bin Überlebenskünstlerin.

Auch unter schwierigen Vorzeichen nicht aufzugeben und vor allem sich auch über Erfolge zu freuen und sie zu erkennen.
Erfolg ist mir nicht so wichtig.
Zeit mit meiner Familie
Nichts
Genau, diese Erkenntnisse und die Freunde nach wie vor am Lernen - an der Persönlichkeitsentwicklung und -entfaltung.
Brauchte ich nicht:)
Self-care, nicht so streng zu mir sein
Alles
Weiter wie vor der Pandemie / keine Änderung
Kreativität, Neugier, Ausprobieren,..
Nichts.
weiterhin musizieren
Alles

[AF01_01] Was hat die Pandemie bei Ihnen bzw. Ihrem Umfeld nachhaltig am meisten verändert?

Allgemein die Wertschätzung von Familie und Freunden, Dankbarkeit gegenüber dem was man hat, eventuell auch steigendes Interesse an Themen wie Digitalisierung und flexiblen Arbeitszeiten
Soziales Umfeld und regelmäßiger Kontakt sind sehr wichtig für Ausgleich und mehr körperliche Aktivität
wenige soziale Kontakte
der Kontakt zu einer Familie und Freunden
weniger enge Kontakte, mehr Zusammenhalt in der Familie, die Decke fällt einem auf den Kopf
mehr Zeit für sich
Misstrauen gegenüber (überall kann der unsichtbare Feind sein)
Wir sind achtsamer im Umgang miteinander geworden, laden uns gegenseitig ein, achten darauf, dass wir alle rotierend sehen.
Die Kontaktformen und das kritische Denken.
Das Bewusstsein, wie sehr ich vertaute Nähe brauche zu einem oder wenigen wichtigen Menschen
Der Umgang miteinander; die "Relativität" von Problemen - was groß und was klein ist.
Es mehrt sich das Gefühl das eine Meinung die nicht mehr mit der politischen Linie der derzeitigen Politik dieser Regierung nicht erwünscht, sondern mit "moralischer Verachtung bestraft wird und die Gesellschaft, Familien, Freundschaften und Partnerschaften jeglicher Art zu einem großen Teil unversöhnlich gespalten hat. Es ist keine freie Entfaltung der Persönlichkeiten erwünscht, weil es keinen Rechtsstaat mehr gibt!
Manche Dinge sind mir fremd geworden
Familienkontakte wurden weniger.
Das persönliche Netzwerk, die Kommunikation mehrerer Menschen gleichzeitig, der Austausch auch mit anderen Kulturen
Mehr und engeren Kontakt zur Familie.
Mehr Zeit mit meiner Familie
Menschen kennengelernt, wie sie wirklich denken
Viele ohne Mitgefühl, Empathie, Solidarität
Werde mich von einigen fernhalten
Dass eine Pandemie und eine bewusste "falsche" Darstellung in den Medien mit kleinen Zahlen von z. B. Todesfällen, Intensivbetten eine derartige Hysterie sowie Ängste aufleben lassen, dass die Menschen nicht mehr klar denken können.

<p>Gib Menschen eine Uniform und lass sie die Macht z. B. über den Zutritt zu etwas ausüben, das macht etwas mit den Menschen und das können auch die dümmsten Menschen sein. Muss man nur Geschichtsbücher lesen.</p> <p>Aus diesem Grund darf man wirklich Angst haben, sollte deswegen immer seine Meinung untermauern und das richtige Kreuz auf einem Wahlzettel hinterlassen! Ich glaube daran, dass wir aus der Vergangenheit gelernt haben.</p> <p>Das Händeschütteln wird es nie mehr ungezwungen geben und wann wir uns alle wieder drücken, das bleibt in weiter Ferne.</p>
Das Bewusstsein, mit wie wenig man zufrieden sein kann.
Die sozialen Beziehungen wurden stark eingeschränkt. Wie nachhaltig das ist wird sich nach der Pandemie zeigen.
Vor der Pandemie ging ich an drei Abenden pro Woche zum Tango Tanzen. In der Pandemie nur einmal pro Woche in sehr kleiner Runde
Die Sehnsucht nach menschlichen Kontakten. Mehr Toleranz und mehr Freude an anderen Menschen.
Keine Kulturveranstaltungen, keine Reisen
Die Beziehung zu meinem Mann, zu meinen Kindern, zu meinem Umfeld
Mehr Distanz, zu wenig soziale Kontakte
Minimierung von überflüssigen sozialen Kontakten
Bewusstere Wahrnehmungen des Anderen, der Umwelt
Die Testerei alle 3 Tage, um irgendwohin zu gelangen ist immer noch gewöhnungsbedürftig.
Die Erfahrung, dass nicht alle Freunde sind, die sich als solche bezeichnen, und dass es von Vorteil ist, wenn man gut mit sich allein zurechtkommt.
Bewusster Leben
<p>Es sind große Gräben zwischen verschiedenen Menschen aufgetreten. Oft wird erwartet, dass man sich zu einer Gruppe bekennt, Bsp. Impfgegner - Impfbefürworter. Es gibt weniger Vertrauen in der Nachbarschaft, dafür mit anderen Menschen einen stärkeren Zusammenhalt.</p> <p>Das Miteinander hat sich verändert und es war erschreckend, dass von einem Tag auf den anderen viele Dinge und Gewohnheiten nicht mehr normal waren.</p> <p>Dass der Staat in unser privates Leben eingreift und mir als Mensch verbietet für mich selbst zu entscheiden und zu denken, sondern dass ich bedingungslos zu gehorchen habe, das ist am Schlimmsten.</p>
Die Menschen um mich herum und die Gesundheit mehr schätzen.
Beziehungen - auch innerhalb der Familie,-ich arbeite im Krankenhaus mit Covid Patienten und wurde aus diesem Grund auch privat gemieden
Weniger soziale Kontakte, Bewusstsein für die einfachen Dinge des Alltags

@ ThH/MV, 07/2021

Quellenangabe:

https://www.coaching-hanstein.de/assets/php/CMS_DATA/1828/assets/offene_antworten_umfrage.pdf