

CORONA



# So schützen wir uns seelisch



Situation annehmen, beten und Vertrauen schöpfen.



Normalität und Routine schaffen.



Ermutigende Impulse statt Informationsflut und rotierende Gedanken.



Bewusst Auszeit und Rückzugsmöglichkeiten schaffen.



Grosszügigkeit bei Unterstützung, Konflikten und Hilfe.



Kontakte und Nähe kreativ und herzlich pflegen.