

## Hypothese Nr. 1:

**Suche bewusst positive Dinge in der aktuellen Zeit in der Pandemie.** Für unsere Stimmung ist es sogar förderlich, wenn es lustige sogar ironische Aspekte der Coronazeit sind.

Zum Beispiel: „...ich kann heute einen Döner mit extra Knoblauchsoße und Zwiebeln gönnen und keiner meiner Mitschüler stört sich an der olfaktorischen Wirkung!“

Oder „...ich muss mich nur obenrum schick machen – und zwar nur bis dorthin, was die Kamera beim Onlineunterricht aufnimmt. Untenrum kann ich die alte grün und blaue Jogginghose tragen, in der ich eigentlich nicht vor habe Sport zu treiben.“

Bei diesem Beispiel möchte ich Euch nur bitten ein gewisses Restrisiko zu beachten. Laut Medien hat ein belgischer Politiker Anfang des Jahres ein Live-Interview aus dem Homeoffice gegeben und sich für die Handy Kamera schick gemacht. Allerdings nur obenrum. Der Spiegel im Hintergrund hat verraten, dass er untenrum nur eine Unterhose trug...

Suche Deine persönliche Highlights des Lebens in der Pandemie und zelebriere sie!

Warum ist es förderlich, wenn man die unbedeutenden lustigen oder sogar ironischen Aspekte des Lebens in Corona betrachtet? Ganz einfach – **es bringt mehr Leichtigkeit ins Leben und gerade das hebt die Stimmung.**