

Hypothese Nr. 2:

Packe jeden Tag eine Sache an, vor der Du Angst hast.

Aktuell verbringen wir die Mehrheit des Tages in eigenen vier Wänden, der übliche Rahmen des Tages – die sozialen Kontakte – vom Hallo zum Nachbarn im Treppenhaus bis zum gemeinsamen Abend mit Freunden – fehlen nahezu komplett. Und damit auch die klassischen Aufgaben und Rituale, die uns Halt und Rahmen im Alltag geben.

Wenn sowieso „nichts geht“ neigen wir dazu, auch die restlichen Aufgaben und Pflichten auf die lange Bank zu schieben. Am Ende des Tages sind wir von sich selbst enttäuscht und verlieren zunehmend das Vertrauen in eigene Fähigkeiten. Die klassische Abwärtsspirale beginnt...

Doch jeder Tag bietet die Gelegenheit für eine heldenhafte Tat: sich an einen Ordner Unterlagen setzen auf die man keine Lust hat, jemanden um Hilfe bitten, oder etwas nochmal versuchen, bei dem man zuletzt gescheitert ist.

Unser Unterbewusstsein registriert als Leistung, dass man sich getraut hat. Die Selbstachtung steigt und damit auch unser Energilevel. Jedes Mal wird es leichter sein als das Mal davor (außer vielleicht mit 89 einen sportlichen Rekord zu brechen, den man vor 70 Jahren aufgestellt hat).

Glaube es mir gar nicht! Aber probiere es aus!