

Fragebogen zur Reflexion der Coronazeit

1. Blick in den Kalender

Welche beruflichen Termine sind alle weggefallen?

Welchen trauere ich nach?

Welchen nicht?

Welche neuen Termine sind gekommen?

Sind die nur Ersatz oder eine neue Qualität?

2. Blick auf den Monitor

Wie hat sich meine Kommunikation verändert?

Welche neuen Treffen / Meetings gibt es?

Finde ich die bereichernd oder nervig?

Was ist weggefallen?

Fühlt sich das entlastend an oder fehlen diese Treffen / Formen?

3. Blick auf den Tag

Wie hat sich mein Tag seither verändert?

Welche Routine / Gewohnheit ist weggefallen?

Welche Highlights fehlen / konnten nicht stattfinden?

Vermisse ich die?

Welche neue Routine/ Gewohnheit/Möglichkeit ist dazugekommen?

Welche Feste habe ich durch Corona anders gefeiert?

Was hätte ich ohne Corona nie gemacht?

Was davon will ich nach Corona abgeben oder (teilweise) behalten?

4. Blick in die Gesichter

Welche Menschen fehlen mir seit Corona?

Wer fehlt nicht?

Welche Menschen sind neu / mehr in meinen Alltag getreten?

Will ich die nach Corona behalten?

5. Der Blick zur Nächsten / zum Nächsten

Welche Nöte sind mir (erst) durch Corona aufgefallen?

Welche Menschen sind ins Blickfeld gerückt?

Welche Sorgen sind unwichtig geworden?

Welche „wichtigen“ Bestimmer meines Lebens sind leise geworden?

6. Blick ins Herz

Was habe ich durch Corona neu erfahren?

Was hat sich verändert, hat mir das Herz weiter oder den Alltag schöner gemacht?

Was hat mir den Alltag verdüstert?

Welche dunklen Wolken will ich nach Corona wieder wegblasen?

7. Unterm Strich - die Bilanz:

Was von der „alten Normalität“ soll wiederkommen?

Was kann getrost in der Vergangenheit bleiben?

Was von der Coronazeit soll in die „neue Normalität“?

Und:

Bei wem will ich mich bedanken, weil er / sie mir die Corona-Zeit erträglich gemacht hat?

Um wen will ich mich in Zukunft mehr kümmern, weil ich seine / ihre Not erst in der Corona-Zeit gesehen habe?

Was ist das Erste, was ich nach Corona machen will? Mit wem?