

Der C-Faktor

Während Franzosen Kondome, Italiener Zigaretten und Spanier Wein horteten, stapelten wir den dreifachen Jahresbedarf an Klopapier im heimischen Wohnzimmer. Doch nicht nur kulturelle Unterschiede wurden während der Pandemie offensichtlich, auch zeigte sie die unterschiedlichen Persönlichkeiten auf. Da gab es diejenigen, die per Aushang den Nachbarn Hilfe beim Einkauf anboten. Oder auf Balkonen Privatkonzerte gaben – was mitunter zur Verschlimmerung der Gesamtsituation beitrug. Und dann beobachteten wir die Abstandsnazis, Nudelhamster und Coronapartyeople. Warum reagieren wir in Extremsituationen so verschieden? Und was können wir tun, um leichter mit Veränderungen umzugehen? Darauf gibt Prof. Däfler auf unterhaltsame Weise Antworten. Denn er meint: Auch morgen kann schon wieder alles anders sein. Vielleicht kein Virus, aber eine Kündigung, ein Verkehrsunfall, der Tod eines lieben Menschen oder eine schwere Krankheit können unser Leben plötzlich auf den Kopf stellen. Da ist Resilienz, also seelische Widerstandsfähigkeit, gefragt. Wie wir diese auf verblüffend einfache Weise erreichen, verrät Prof. Däfler in „Der C-Faktor“.