



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Wie Europäer mit der eingeschränkten Mobilität in Coronazeiten umgehen

www.co-no-co.eu

This project has been funded with support from the European Commission. This document reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained herein

How Europeans cope with no mobility during Covid-19 times

Herausgeber:

European Assosiation of Career Guidance (EAEC) - Zypern
Gregory Makrides, Monika Tsartsali

Autoren:

Volkshochschule Schrobenuhausen e.V. - Deutschland
Ludwig-Paul Forchhammer, Jana Gerstmair

University of the Aegean - Griechenland
Vasileios Parachou, Apostolos Kostas

Liceul Teoretic "Tudor Arghezi" - Rumänien
Daniela Florescu, Cristina Radu, Simona Rosu

Associazione ADA - Italien
Caterina Runfola, Francesca Mori, Angela Panzarella

Itis P. Paleocapa - Italien
Claudia Caccia, Flora Ravelli, Mariarosa Savoldi

Universitatea Petrol-Gaze din Ploiesti - Rumänien
Irina Gabriela Radulescu, Catalin Popescu

CONOCO Coping with NO mobility during Corona Virus Times: Learning from each other

Referenz: 2020-1-CY01-KA204-066035

Zu Deutsch: CONOCO: Bewältigung des Coronaalltags ohne oder mit eingeschränkter Mobilität: voneinander und miteinander lernen

Wie Europäer mit der eingeschränkten Mobilität in Coronazeiten umgingen

www.co-no-co.eu

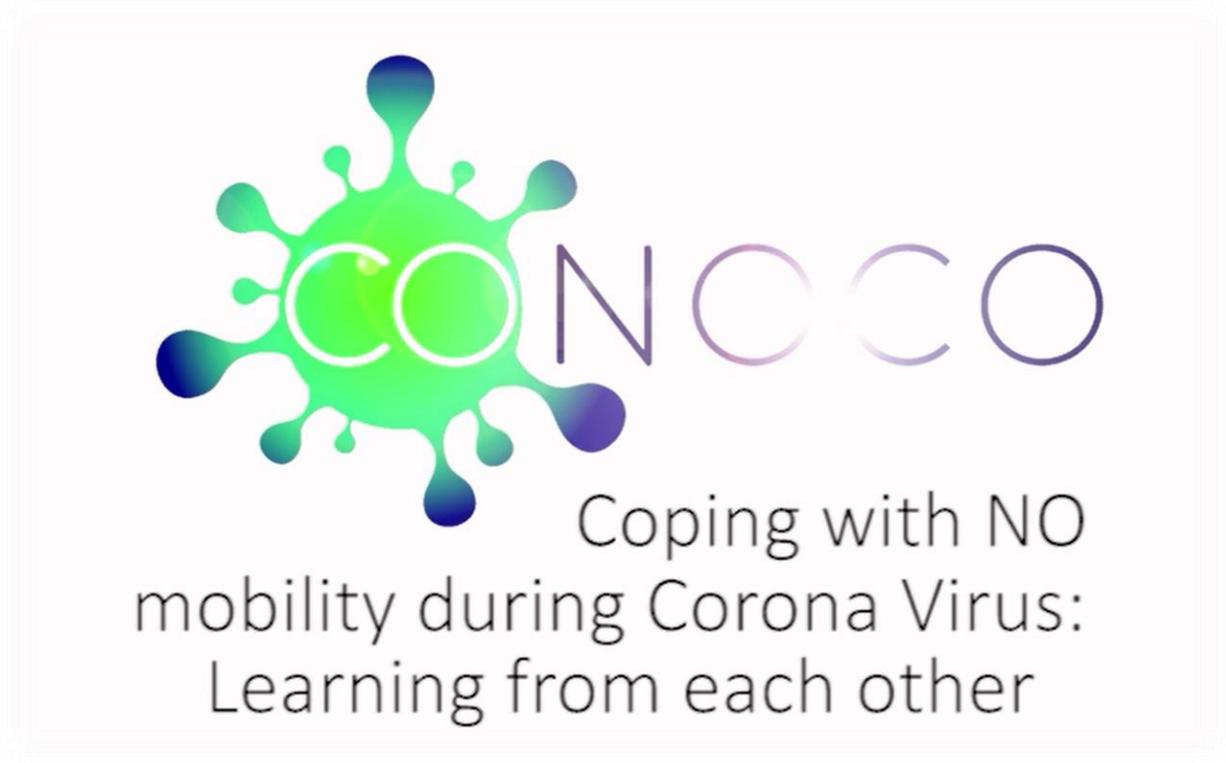


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The CONOCO project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the project partners, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained herein.

Contents

Herausgeber:	1
Zusammenfassung	4
Umfrageergebnisse	5
Interviewergebnisse	8
Video-Testimonials	62



Zusammenfassung

Dieses E-Book mit dem Titel "Wie Europäer mit der eingeschränkten Mobilität in Coronazeiten umgingen" ist ein Ergebnis des Projekts CONOCO: Coping with NO mobility during Corona Virus Times: Learning from other"(zu Deutsch: „CONOCO : Bewältigung des Coronaalltags ohne oder mit eingeschränkter Mobilität: voneinander und miteinander lernen“) , das nützliche Informationen darüber liefert, wie Europäer in Zeiten der Pandemie ohne oder mit eingeschränkter Mobilität zurechtkamen. Diese Informationen wurden durch eine Reihe von Interviews, Video-Testimonials und Umfragen aus jedem der Projektpartnerländer gesammelt: Zypern, Deutschland, Griechenland, Italien und Rumänien. Dies gibt uns aufschlussreiche Informationen und bewährte Verfahren darüber, wie die Europäer während der Covid-19-Lockdowns aktiv, kreativ und geistig gesund geblieben sind, und ist ein führendes Beispiel, dem wir in Zeiten einer Pandemie folgen können. Sicherlich gibt es zwei Seiten der Medaille. Dieser Bericht gibt auch einen Einblick in die Situation von Menschen, die es schwierig hatten, ihren Pandemiealltag zu bewältigen, und uns ihre Probleme und Schwierigkeiten darlegen.

Dieses E-Book soll als Orientierungshilfe dienen, die Menschen benötigen, um in Zukunft mit ähnlichen Situationen fertig zu werden, damit sie es schaffen, in solchen schwierigen Zeiten und Menschheitskrisen positiv und kreativ zu bleiben. Die Vorschläge können nicht nur in Pandemiesituationen angewandt werden, sondern auch, wenn sich Menschen aus anderen Gründen isolieren müssen, wie bei Krankheit, bei extremen Schlechtwettersituationen oder sogar Krieg.

Um einen Einblick in das Projekt und die Erfahrungsberichte der Menschen zu erhalten, sehen Sie sich zunächst das Pitch-Video des CONOCO-Projekts an. Klicken Sie [HIER](#) , um zu ihm zu gelangen!

Umfrageergebnisse

Das CONOCO-Projekt zielte seit Projektbeginn darauf ab, diejenigen Aktivitäten, Praktiken und Maßnahmen der Gesellschaft zu sammeln, die ihnen halfen, mit der Lockdown-Phase der COVID-19-Pandemie fertig zu werden. Zunächst wurde hierzu eine Umfrage durchgeführt, die sich speziell an 7 Gruppen von Teilnehmern richtete: Schüler, Studenten, Großeltern / ältere Erwachsene, Eltern, Lehrer / Professoren, nicht-lehrende Mitarbeiter und Arbeitgeber / Geschäftsleute. Die Ergebnisse vermittelten ein klares Bild über die Menschen aus jeder Kategorie und darüber, wie sie es geschafft haben, während COVID-19 ohne Mobilität zurechtzukommen. Zusammenfassend stellten die an der Umfrage teilnehmenden Schüler fest, dass während des Lockdowns der Erhalt von von der Schule gestellten Endgeräten für den Distanzunterricht diesen sehr geholfen habe. Als wichtig betrachteten sie auch den regelmäßigen, fast alltäglichen Kontakt zu ihren Klassenkameraden, ihren Lehrern und ihren Freunden sowie das Nutzen sozialer Online-Netzwerke für die Kommunikation. Andere Aktivitäten, die dazu beigetragen haben, mit der Situation fertig zu werden, waren künstlerische Aktivitäten wie malen oder musizieren, das Schreiben von Büchern wie Romane usw., Online- und Offline-Spiele und sportliche Aktivitäten an der frischen Luft entsprechend der im Land geltenden Maßnahmen. Schließlich wurde auch Privatunterricht bzw. Privatstunden zur Unterstützung neben dem Schulunterricht und das Verfolgen anderer außerschulischer Online-Kurse unter den hilfreichen Aktivitäten aufgeführt, um mit der pandemischen Situation besser zurecht zu kommen.

Aspekte, die besonders die teilnehmenden Studenten als hilfreich ansahen, waren in erster Linie das (physische) Kontakt zu Freunden und Verwandten, der regelmäßige Kontakt zu den anderen Studenten und das Hören von Musik. Auch diejenigen, denen von ihren Bildungseinrichtungen Materialien und Geräte gestellt wurden um Fernunterricht zu ermöglichen, behaupteten übereinstimmend, dass dies hilfreich oder gar sehr hilfreich gewesen sei.

Seitens der Großeltern und älteren Erwachsenen zählen zu den hilfreichen Hauptfaktoren zur Lockdownbewältigung primär der Kontakt zu Kindern und Enkelkindern in Form von regelmäßigen (analogen) Telefonaten oder Telefonate über entsprechende Onlinedienste sowie Unterstützung (hilfreiche Anweisungen, Empfehlungen usw.) bei der Bereitstellung und Nutzung dieser. Auch nahm für einige wenige Teilnehmer die Beschäftigung mit Computerspielen eine Rolle ein.

Befragte Eltern gaben an, dass der regelmäßige Kontakt zu anderen Eltern und zu den Lehrern von Vorteil war. Auch die Unterstützung durch den Arbeitgeber, andere Eltern, dem Elternbeirat oder andere Gruppen und von öffentlichen Behörden, die für Gesundheit und das Krisenmanagement zuständig sind (z.B. das Gesundheitsamt oder das Staatsministerium für Unterricht und Kultus), wurde als förderlich gesehen. Nur wenige derer, die angaben, dass sie von den staatlichen Einrichtungen Unterstützung in Form von Kinderbetreuungsleistungen

erhielten, gaben zu, dass diese Maßnahmen zum Ausgleich für die Schulschließungen ausreichen würden. Darüber hinaus wurden von den befragten Eltern die Organisation von Hilfs- und Informationsveranstaltungen durch und von Eltern, die Ermöglichung von Kommunikation und Kontakt der Kinder zu Freunden und Verwandten und die häusliche Beschäftigung der Kinder als für die Lockdownbewältigung förderlich eingestuft, ebenso wie die Aufrechterhaltung der Kommunikation mit Freunden und Verwandten über Festnetz, Mobiltelefon und online. Sie gaben auch an, dass die Verbesserung der Internetverbindung und die Anschaffung neuer technischer Geräte (Laptops, Tablets usw.) sich zu ihren Gunsten auswirkten. Zuletzt seien die häufigen Gespräche über die Pandemie und das Lockdowngeschehen, die Unterstützung anderer Eltern in Form von Ratschlägen, Empfehlungen usw. sowie häusliche Übungen ebenfalls wichtige Faktoren für die Bewältigung der Situation.

Lehrkräfte und Professoren gaben an, dass die Möglichkeit des Distanzunterrichts und die von ihrer Bildungseinrichtung zur Verfügung gestellte Ausrüstung sich positiv auf die Bewältigung der Schulschließungen auswirkten. In dieser Hinsicht war auch der häufige, fast tägliche Kontakt zu ihren Schülern, ihren Kollegen, den Eltern und zur Schulleitung sowie die Unterstützung durch ihre Einrichtung und ihre Kollegen in Form von Schulungen und Lehrgängen u. ä. neben der Hilfe durch zuständige staatliche Stellen und Berufsverbänden- oder ähnlicher zugehöriger Interessensvertretungen positiv anzumerken. Darüber hinaus haben sie festgestellt, dass die Organisation verschiedener Unternehmungen zur Unterstützung und Information ihrer Kollegen und Schüler sowie die Bereitstellung von außerschulischen Aktivitäten ebenfalls zur Lockdownüberbrückung beigetragen haben. In Bezug auf ihr Privatleben nannten sie als wichtigsten Punkt die Kommunikation mit ihren Freunden und Verwandten über Mobiltelefone und das Internet sowie das Lesen von Büchern in der Freizeit.

Was die Gruppe der nicht lehrenden Angestellten betrifft, so bezogen sich die wichtigsten Faktoren, die als hilfreich für die Bewältigung des Lockdowns betrachtet wurden, alle auf ihr Arbeitsumfeld. In diesem Zusammenhang gaben sie an, dass der häufige Kontakt mit ihren Kollegen und die Organisation von Maßnahmen, um ihnen zu helfen und sie zu informieren, hilfreich waren. Auch der Erhalt von Schulungen, Anweisungen, Empfehlungen o.ä. von ihrem Arbeitgeber, ihren Kollegen, den entsprechenden staatlichen Stellen und Interessensvertretungen sowie Berufsverbänden, an denen sie beteiligt waren, half ihnen sehr bei der Bewältigung des Alltags. Schließlich hielten sie es auch für sehr hilfreich, ihren Kollegen Unterstützung (Anweisungen, Empfehlungen, Schulungen usw.) zukommen zu lassen.

Bei den Geschäftsleuten und Arbeitgebern, die an der Umfrage teilnahmen, waren die Ergebnisse schließlich ebenfalls in erster Linie arbeitsbezogen, da sie konstatierten, dass der häufige Kontakt zu ihren Geschäftspartnern bzw. Mitarbeitern und deren Unterweisung (Anweisungen,

Schulungen usw.) sowie die Unterstützung, die sie von ihnen in gleicher Weise erhielten, für die Bewältigung des Lockdowns wichtig waren. Die gleiche positive Wirkung wurde für die Unterstützung durch die staatlichen Stellen, die sich mit der Krise befassten, und durch Berufsgemeinschaften oder Gruppen, denen sie angehörten, festgestellt. Andere Aktivitäten, die dazu beitrugen, waren die Organisation von nicht arbeitsbezogenen Aktivitäten oder Veranstaltungen für ihre Mitarbeiter. Darüber hinaus gaben sie an, dass es sich positiv auf die Bewältigung der Situation ausgewirkt hat, sich die Zeit zu nehmen, über die Arbeitsweise ihres Unternehmens nachzudenken und Pläne zu entwerfen sowie neue technologische Hilfsmittel in den Arbeitsprozess des Unternehmens zu integrieren. Bezüglich ihres Privatlebens gaben sie an, dass das Schreiben und die Kommunikation mit Freunden und Verwandten über mobile Geräte ihnen ebenfalls sehr bei der Bewältigung der Krise geholfen haben.

Die oben genannten Punkte jeder Gruppe sind nur ein Auszug aus den Informationen, die im Rahmen der Umfrage gesammelt wurden. Den vollständige Umfragebericht können Sie [HIER](#) nachlesen.

Interviewergebnisse

Der nächste Schritt für das CONOCO-Projekt bestand darin, Informationen durch Interviews zu sammeln. Die Interviews gaben uns mehr authentische Information darüber, wie sich die Menschen wirklich fühlen, was sie erlebten und wie sie damit umgingen, während sie auch schlechten Erfahrungen, die gemacht wurden, schildern und wie sie versuchten, positiv und kreativ zu bleiben und ihr Leben in Normalität fortzuführen.

Alle Interviews wurden in einer Analyseberichtstabelle gesammelt, die in sieben (7) Ebenen unterteilt ist, nämlich: Auswirkungen auf persönlicher Ebene, Auswirkungen auf die Arbeit, Auswirkungen auf die Familie, gewonnene Erkenntnisse, hilfreiche Faktoren, Vorbereitung auf eine andere Pandemie und Andere. Diese Ebenen werden für jede der Gruppenkategorien der befragten Personen nach Geschlecht getrennt analysiert: Arbeitgeber / Geschäftsleute, Lehrer, nicht-lehrende Mitarbeiter, Eltern, Großeltern bzw. ältere Personen, Studenten und Schüler. Alle Befragten kommen aus unterschiedlichen Hintergründen, um sicherzustellen, dass dieser Bericht inklusiv, weitfächernd und realitätsnah ist. Die Größe der Stichprobe (insgesamt 98 Interviews aus 5 verschiedenen Ländern) lässt die Übertragung auf eine allgemein Gültigkeit zu. Es folgt nun die Analysetabelle mit den Ergebnissen.

Einflussfaktor		Positiv	Negativ
Arbeitgeberinnen und Geschäftsfrauen	Persönliche Ebene	<ul style="list-style-type: none"> • Luxuriöse Arbeitsposition • Zeit für entspannende Pausen • Richten von mehr Aufmerksamkeit auf Realität • Unterstützung und Solidarität der Menschen • Zeit gemeinsam mit der Familie 	<ul style="list-style-type: none"> • Isolation • Fehlen von Beschäftigung • Angst von der Realität übermannt zu werden • Tägliche Erschöfung und Frustration • Auswirkungen eines kleinen Virus auf gesamte Bevölkerung • Gefährdung von Freundschaften • Verlust des Einkommens • Zynismus der Menschen • Fragilität der Menschheit • Menschen haben Angst vor Sozialisierung (Treffen) • Menschen haben Angst vor allem • Entwicklung einer wechselhaften „Lockdownpersönlichkeit“

	<p>Einfluss auf die Arbeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibilität im Homeoffice • Bildung: Onlinelernen als Alternative zu Präsenzunterricht • Einschränkungen waren nicht signifikant • Berufliche Sicherheit: sicherer Job, Unternehmensstärke, widerstandsfähiges Unternehmen • Luxuriöse Position innerhalb der Arbeit • Finanzielle Sicherheit: finanziell vom Staat aufgefangen (Zuschüsse, problemlos) • Kurzarbeit und Homeoffice • erstklassige Videokonferenztools • tatsächliches Nutzen des Homeoffice und Wertschätzung auf Mitarbeiterseite • Geschäftsreisen sind durch Onlinemeetings ersetzbar • Vorurteile gegenüber Homeoffice wurden abgebaut • mentale Paradigmenwechsel innerhalb des Unternehmens • effizienterer Nutzen von Kommunikationsmedien • Verstärkter Fokus auf Beziehungsebene: Zuneigung zeigen • Beide Partner arbeiten, einen finanziellen Einbüßen • Unternehmensintegration in Onlineumgebung (Aktivere Präsenz auf Sozialen Medien um Kundenkontakt aufrecht zu erhalten) 	<ul style="list-style-type: none"> • Überstunden • sozial: Schwierigkeiten ohne direkten (zwischenmenschlichen) Kontakt • Reiseeinschränkungen • Finanzielle Einbüßen (weniger Nachfrage, Einkommen, Veranstaltungen) • weniger anfallende Arbeit (wirtschaftliche Probleme) • geringer Verkauf von Produkten • Schwierigkeit der Bewerbung und des Verkaufs neuer Produkte • Online-Unterricht: Eltern kritisch • Online-Unterricht: unzulängliche Selbstregulation von jüngeren Kindern, Zeitmangel, fehlende knowledge; • Online-Unterricht: Eltern als IT-Support für Kinder
--	---------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<ul style="list-style-type: none"> • Neuer Unternehmergeist (überleben und Arbeitskräfte behalten) • Zeit für neue Ideen, Haltungen, Strategien, Innovationen) • Neue Arbeitsmuster im Homeoffice mit der Familie 	
	Einfluss auf Familie	<ul style="list-style-type: none"> • Mehr Zeit für Familie und Kinder • Neue tägliche Routinen (Gesundheit und Wohlbefinden) • Verbesserung der Beziehungen • Videokonferenztools zur Kontaktaufrechterhaltung • Beide Partner arbeiten, keine finanziellen Einbußen • Effizienterer Gebrauch von Videokommunikationstools • Aufrechterhaltung von Kontakt zu Freunden/Familie • Unterstützung und Ermutigung • Solidarität und Gemeinschaftssinn • Gefühl von Sicherheit • Mehr Quality Time • gemeinsame Zeit an frischer Luft • neue Arbeitsmuster 	<ul style="list-style-type: none"> • Reiseeinschränkungen • Vermeiden der Thematisierung von Coronathemen aufgrund verschiedener Meinungen (Freunde, Familie) • Omnipräsenz von Coronathemen • Coronathemen im privaten Bereich und in Gesprächen • strapazierte Freundschaften • Trennung und Isolierungen innerhalb des (Groß-)Familiennetzes • Gefühle: Furcht, Erstaunen, Panik • Stress des Elternseins • Spannungen im Haushalt • Unterstützung der Kinder beim Homeschooling und Onlineunterricht ist Herausforderung • Täglicher Frust und Erschöpfung
	Lektionen	<ul style="list-style-type: none"> • Solidarität • Umweltbewusstsein • Wichtigkeit zwischenmenschlicher Interaktion • Verantwortlichkeit der Menschen • Kategorisierung von Menschen in „gut“ und „schlecht“ • Optimismus 	<ul style="list-style-type: none"> • Späkulationen • Fehlende Solidarität mit ärmeren Ländern • FakeNews (Falschinformation auf Social Media-Plattformen) • Kategorisierung von Menschen in „gut“ und „schlecht“ • Entwicklung einer sich ständig ändernden „Lockdownpersönlichkeit“

		<ul style="list-style-type: none"> • Wertschätzen der Dinge, die als selbstverständlich angesehen werden • Freundlichkeit und Wertschätzung • mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen • sich selbst mehr Zeit widmen und Dinge aus einer anderen Perspektive betrachten • wertschätzender Umgang mit Umwelt • Lernen hört niemals auf; wenn man will, kann man • Wo der Wille, da ein Weg • mehr Zeit für Dinge, die man mag • Ersetzung unnötiger (Geschäfts-)Reisen durch Videokonferenzen • sich einen krisensicheren Job verschaffen • bereits jetzt gewisse Vorkehrungen treffen 	<ul style="list-style-type: none"> • Coronathemen können Freundschaften gefährden
	Hilfreiche Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Familie als Unterstützung • Verständnis und Zusammenarbeit am Arbeitsplatz • Wir haben die technischen Möglichkeiten • sozial: Anpassungsfähigkeit-Kontaktaufrechterhaltung mit Freunden, Social Media, Videocalls, Zoom • Vertrauen auf menschliche Solidarität und in Menschen, die diese zeigen • die Unterstützung des Partners ist eine Gelegenheit auch persönlich darin wachsen • psychische Aspekte: psychische Involvierung 	<ul style="list-style-type: none"> • sozial: Misstrauen gegenüber Menschen, die keine Solidarität zeigen

		beim Zusammenhalten und Kontakterhalt mit Team <ul style="list-style-type: none"> • technische Ressourcen (Distanzlernen und Home Office) • das Haus verlassen, Garten, draußen arbeiten • sicherer Job 	
	Vorbereitung auf weitere Pandemie	<ul style="list-style-type: none"> • Wir haben technische Möglichkeiten • Mensch als anpassungsfähige Spezies • Eine krisensichere Anstellung • bereits jetzt Vorkehrungen treffen 	<ul style="list-style-type: none"> • fehlendes Vertrauen in Staat • notwendige Verbesserung im Bereich internationaler Kooperationen • fehlende Resilienz • Ängste • Entwicklung einer sich ständig ändernden Lockdownpersönlichkeit • Fehlen eines beispielhaften Geschäftsmodells im Falle eines weiteren Lockdowns • Notwendigkeit eines wettbewerbsfähigen Umfelds zur Stimulierung von Innovation • Ohne entsprechenden Markt bleiben Investitionen und Innovationen im wirtschaftlichen Sektor aus • Notwendigkeit neuer kooperativer Systeme im therapeutischen Bereich • niemand war vorbereitet • psychische Auswirkungen • Verschuldung des Landes • wirtschaftliche und finanzielle Unterstützung ist nicht garantiert • Nachtgastronomie ist nicht krisensicher • psychisch labile Personen wurden im Stich gelassen

	anderes	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an internationalen Projekten • Wachrütteln der Gesellschaft 	<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung einer sich ständig ändernden Lockdownpersönlichkeit • Wachrütteln der Gesellschaft
--	----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	Einflussfaktor	Positiv	Negativ
Arbeitgeber und Geschäftsmänner	Persönliche Ebene	<ul style="list-style-type: none"> • Ruhige und gelassene Einstellung • Schnelle Anpassung an Umwelt und wirtschaftliche Situation • Zeit für tägliche körperliche Betätigung • Finden von Distraktoren im Alltag für Ruhe und Abwechslung • Eigenheim • Vertrauen auf Partner (privat und Arbeit) 	<ul style="list-style-type: none"> • reduziertes Einkommen • fehlender (zwischen-) menschlicher Kontakt • psychisch: erhöhte Ermüdung • mehr persönliche Probleme • negative Energie • einfache Alltagstätigkeiten sehr ermüdend • für den Alltag essenzielle Produkte und Tätigkeiten sehr ermüdend wegen Maßnahmen und fehlender Mobilität • Zeitverlust durch ständige COVID-Tests • Persönliche Bedenken bezüglich COVID-Maßnahmen • Ständige Information über aktuelle Maßnahmen und Situation ermüdend • Andauernde Auswirkungen im privaten Bereich
	Einfluss auf Arbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Einbezug der Beziehungsebene • Annäherung zwischen Leitung und Angestellten • Verbesserung von Arbeitszeiten/-rhythmen • Schnelle Anpassung an wirtschaftliche und ökologische Situation • Schnelle Mobilisierung von Ressourcen 	<ul style="list-style-type: none"> • Finanzen: Reduktion des Einkommens und finanzielle Schwierigkeiten • Rückschlag für den Unternehmergeist • Hindernis zur beruflichen Entfaltung • online geringere Arbeitsproduktivität • herausfordernde Situation

		<ul style="list-style-type: none"> • Meetings mit Klienten in coronakonformer Umgebung unter Maßnahmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Einschnitte in unternehmerische Freiheit (Impfstatuskontrollen, Zugangsbeschränkungen von Kunden, Öffnungskonzepte) • Persönliche Probleme mit Einfluss auf die Arbeitsleistung • Entfernung zur Arbeit oder Umzüge wegen Arbeit • Dreifache Verantwortung (Einkommensmaximierung, Zugangsbeschränkung, Arbeiterbeschäftigung) • Staat VS Verschwörungstheoretiker (Hygienekonzepte und Zugangsbeschränkungen) • Maßnahmenumsetzung sehr anstrengend • Unsicherheit über Zukunft des Unternehmens
	Einfluss auf Familie	<ul style="list-style-type: none"> • Unterstützung durch Familie (Arbeit und privat) • Familie an erster Stelle • Starkes familiäres Band • mehr gemeinsame Zeit daheim • bessere Beziehung • Kindern neue Dinge/Fähigkeiten beibringen • Familie durch einfache Wege im Alltag glücklich machen • Kinder: neue Hobbies (Musikinstrumente) • Ausflüge in der Natur 	<ul style="list-style-type: none"> • ungenügende Sozialisation der Kinder • Einschränkungen • Distanz oder Umzug aus beruflichen Gründen • Zeitverlust durch Coronatests • Persönliche Einwände als Elternteil • Kinder erfahren Isolierung (wegen Homeschooling und Onlineunterricht) → Einfluss auf persönliche Entwicklung • Einschränkungen in der Kinderbetreuung, Schule, Kindergarten

	Lektionen	<ul style="list-style-type: none"> • Familie als unterstützender Faktor • Familie kommt an erster Stelle • Ruhige und gelassene Haltung • Annäherung und Inklusion • Mitgefühl • Mentale Flexibilität • Herausforderungen angreifen, Lösungen finden • Schnell Handeln und (negative) berufliche Auswirkungen zu vermeiden • Prävention vor (Fehler)Behandlung • Rücklagen für den Notfall bereithalten • Überdenken tatsächlicher Notwendigkeiten • Anerkennung der Notwendigkeit von Wissen und Flexibilität für (wirtschaftlich) unsichere Situationen • Zeitmanagement und Kommunikation mit Kindern • Verlassen auf Mitarbeiter (=Stressabbau) • Entschleunigung und mehr Geduld, da alles länger dauert • Ein guter Führungsstil sorgt für Orientierung und gibt dem Unternehmen und Mitarbeitenden Sicherheit • Luxus spielt keine Rolle 	<ul style="list-style-type: none"> • Notwendigkeit mehrerer Einkunftsquellen • FakeNews (Verwirrung bei Widersprüchlichen Informationen und Anweisungen) • Nicht alles ist sofort verfügbar • Wir als hektische Gesellschaft sollten einen Gang zurückschalten • Wir sollten bodenständiger denken, das funktioniert auch
	Hilfreiche Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> • das Internet ist beruflich unverzichtbar • persönliche Beziehungen und Kontakt zur Familie sind ein wichtiger Faktor (auch auf finanzielle Hinsicht) • Wissenschaftlicher Aspekt: Vertrauen in die Wissenschaft und ihre Erkenntnisse 	<ul style="list-style-type: none"> • Signifikante Betroffenheit der Tourismusbranche

		<ul style="list-style-type: none"> • Diplomatie und Freigeist • Setzen von Prioritäten von Beginn an und Investierung in diese Richtung • Ideenreichtum • Garten, Beschäftigung an der frischen Luft 	
	Vorbereitung auf weitere Pandemie	<ul style="list-style-type: none"> • Sammeln von Erfahrungen • Führungsmodelle durch Erfahrungen optimieren • Fortschritte Krisenplanung und Krisenmanagement • Reifungsprozess der Gesellschaft • Fortschritte in Medizin und Forschung • Schnelle Hilfe von Spezialisten • Schaffung von Notfallrücklagen • Gemeinschaftssinn • Gesundheitliche Prioritäten • Schnellere Entwicklung "neuer Waffen" • Wir sitzen alle im selben Boot 	<ul style="list-style-type: none"> • Schlechte Reaktion und Umgang mit Pandemie von Seiten des Staates • Fragwürdigkeit politischer Entscheidungen • Langwierig, schwierig und traumatisierend • Schwierigerer Umgang mit einigen Gesellschaftsgruppen (entsprechend Alter, Job), Änderungen, Überleben (= soziale Ungleichheiten) • Abhängigkeit von persönlichen und familiären Lebensumständen • Es gab Familien in Schwierigkeiten • Auf solch extreme Situationen wurde niemals vorbereitet (weder Normalbürger noch Spezialisten) • Sorgen

Einflussfaktor		Positiv	Negativ
Nicht-lehrende Mitarbeiterinnen	Persönliche Ebene	<ul style="list-style-type: none"> • Mehr Freizeit • Kein richtiges "Lockdowngefühl" • Flexible Arbeitszeit • Fokus auf Alltagsaufgaben • entspanntere Alltagsstruktur (no hurries/stress/bus) • kein Einfluss 	<ul style="list-style-type: none"> • übermäßiges Arbeiten vor dem Computer • Überstunden • Strukturfreier Alltag • Gefühl nicht zur Ruhe zu kommen • Anpassung von Interaktion und Kommunikation an digitale Medien • Einschränkungen im Alltag

		<ul style="list-style-type: none"> • (kognitive) Beschäftigungen (Duolingo, Sprache verbessern) • Leben in einem gut organisierten Land • Man kann sich Dinge leisten • Selbstwert • Mehr Zeit für eigene Hobbys und Interessen • Wertschätzung physischer Nähe (Umarmung Küsschen, ...) • Änderung des Blickwinkels auf Dinge • Ruhigere Einstellung • Wertschätzung des eigenen Wohlbefindens • mehr lächeln • vorausschauend Planen • Anpassungsfähigkeit an neue Situationen 	<ul style="list-style-type: none"> • kein Sport, kein Sozialkontakt, Ausgehen, Treffen • negativer Einfluss auf weiteres soziales Umfeld • die meiste Zeit daheim verbringen • Langeweile und Monotonie • Reiseverbote/-enschränkungen • Jedermann hatte Angst vor Virusansteckung • Gesundheitlicher Zustand der Menschen verschlimmerte sich
	<p>Einfluss auf Arbeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Flexible Arbeitszeiten • Homeoffice • Keine Reisekosten (z.B. Zug, Bus, ...) • keine Kurzarbeit, Mehrarbeit • ruhigere Einstellung 	<ul style="list-style-type: none"> • leicht gestiegenes Arbeitspensum wegen IT-Probleme • strukturloses Privatleben • Mehrarbeit • Intensive Zeit • Intensiveres, schnelleres und anspruchvolleres Leben • Einfluss auf Familie, wenn längere Zeit außer Haus gearbeitet wird • Anpassungsschwierigkeiten • Einige Arbeitsbereiche eingeschränkt (Kundenkontakt, Außendienst) • Kein Kontakt zu neuen Kollegen, Isolation • Nur Home-office

			<ul style="list-style-type: none"> • Häufigerer Gebrauch des Autos • Keine sozialen Veranstaltungen • Weniger Arbeit • Hochrisikoberuf: Einfluss auf Familie und Vernachlässigung der Kinder/Familie wegen Hochrisikoberuf
	Einfluss auf Familie	<ul style="list-style-type: none"> • mehr Freizeit • mehr Zeit mit der Familie, Kinder daheim • mehr Zeit mit dem Partner • mehr Telefonate mit Freunden und Familie • regelmäßige Familientreffen, -essen, -unternehmungen • keine Kontaktabbrüche • emotionale Nähe zu Kindern • Wertschätzen des Elternseins und der Familie 	<ul style="list-style-type: none"> • Keine regelmäßigen Essen, Treffen mit entfernter Familie • Einschränkung der Kinder (Sport, Ausgehen, Kontakt mit anderen) • Vermeiden von Treffen älterer Menschen • Aktivitäten wurden in Richtung Zuhause verlegt • Jeder hat Angst das Virus überall zu bekommen • keine Feiern • Monotonie • Negativer Einfluss auf weiteres soziales Umfeld • Weniger Zeit mit Verwandtschaft • Arbeit außer Haus in Hochrisikoberuf im Krankenhaus (negativer Einfluss) • Vernachlässigung der Kinder wegen anfallenden Arbeiten
	Lektionen	<ul style="list-style-type: none"> • Genießen der Natur und Umwelt • Redefinition von Freundschaft • Mache das Beste aus der Krise • Geld sparen • Man muss Dinge nicht sofort haben/kaufen • Sind unsere Distraktoren wirklich 	<ul style="list-style-type: none"> • Abhängigkeit von digitalen Medien und Internet • Notwendigkeit einer (räumlichen) Trennung zwischen Arbeit und Privatleben • Redefinition "falscher Freunde" • Sind unsere Distraktoren wirklich unverzichtbar?

		<p>unverzichtbar (Kino, Restaurants)</p> <ul style="list-style-type: none"> • in Kontakt bleiben • Meinungsvielfalt • Unterstützung von auf sich allein gestellten Menschen • Eltern öfter anrufen • Optimismus • Hoffnung in Politik und ihre Entscheidungen • Ohne Erfahrung wissen wir nicht, wie man korrekt handelt • Schätzen zwischenmenschlicher Nähe (Umarmung, Küsschen, ...) • Gefühl, die Schwerkraft auszuschalten • mehr Selbstvertrauen • positive Effekte auf Eltern-Kind-Beziehung • Stellenwert, gemeinsam Zeit mit Familie und Kindern zu verbringen • Leben zu kurz und wertvoll: jeden Moment genießen • Keinen Moment ungenutzt lassen • Mehr Zeit für Hobbys 	<ul style="list-style-type: none"> • Man bekommt im Leben nichts geschenkt, alles ist veränderlich • Leuten fällt es schwer, nach Regeln zu leben • Meinungsverschiedenheiten • Zusehen wie gesunde Personen versterben und Familie zurücklassen • Nichts ist selbstverständlich
	<p>Hilfreiche Faktoren</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anpassung von Interaktion und Kommunikation an digitale Medien • Natur und Umwelt genießen und rausgehen • Spaziergang in Natur • Großes Haus (Zeit für sich selbst, Rückzug) • Haustiere • Optimismus 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachrichtenflut über soziale Medien

		<ul style="list-style-type: none"> • Glaube an Politik • nicht immer schlecht über andere denken • nicht kritisch sein • Unterstützung durch Freunde und Familie • Kommunikation und Information • Aktivitäten wie kochen, Filme (mit Kindern) sehen • Online-Unterricht für Schüler und Studenten • Die Arbeit mit Hobbys kombinieren 	
	Vorbereitung auf weitere Pandemie	<ul style="list-style-type: none"> • bessere Vorbereitung durch bereits gesammelte Erfahrung und mehr Erfahrung im Bereich Krisenmanagement • Schulen versuchten Betrieb aufrechtzuerhalten • Die Politik tat ihr Bestes • Möglichkeit Lebensmittel einzukaufen • Leben in gut strukturiertem und organisiertem Land • Besitz finanzieller Mittel • Notwendigkeit eines Gemeinschaftssinns in der Gesellschaft • das Leben muss weitergehen • Wir sind stärker als beim ersten Lockdown • Kinder verfolgen den Unterricht online 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesellschaft mental noch nicht vorbereitet • Unsicherheit über das, was noch kommt • Pandemiemaßnahmen und politische Entscheidungen unbefriedigend (viele Maßnahmen sind konzeptlos, unverständlich und willkürlich) • Verschwörungstheoretiker • Probleme mit Maskenbeschaffung und zusätzliche Kosten • Fehlen von Erfahrung zum korrekten Umgang • Alleinstehende und ältere Menschen vereinsamen • Situation in anderen Ländern schlimmer • Jede neue Pandemie stellt uns vor neue Probleme • das Schulsystem muss sich anpassen und weiterentwickeln • Zufriedenheitsgefühl im Umgang mit Coronapandemie abhängig vom Land • Kinder und Ältere waren die „Opfer“ der Pandemie

			<ul style="list-style-type: none"> • ohne Informationen über weitere Pandemien zu haben ist die Vorbereitung schwierig • menschliches Verhalten und die Zukunft sind weder planbar noch vorhersehbar
	anderes		<ul style="list-style-type: none"> • Lockdowns sehr problematisch wenn ein Haushalt mit mehreren Kindern auf engstem Raum in einem kleinen Apartment lebt

	Einflussfaktor	Positiv	Negativ
Nicht-lehrende Mitarbeiter	Persönliche Ebene	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung an der frischen Luft (soweit Maßnahmen es erlauben) • positive Entschleunigung • tiefere Beschäftigung mit IT-Themen • Zeit für Genuss: gutes Essen und guter Wein mit Partner 	<ul style="list-style-type: none"> • eingeschränkte Mobilität • Freundschaften verkümmern • Änderung des menschlichen Verhaltens • höheres Stresslevel • weniger Zeit für einen selbst • keine (persönliche) Rückzugsmöglichkeit • Änderung der Essgewohnheiten • Reduktion zwischenmenschlicher Beziehungen
	Einfluss auf Arbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeit lief normal weiter • keine großen Unterschiede (bis auf Maßnahmen) • Online-meetings • Möglichkeit des Homeoffice (Arbeit wird einfacher, keine Sorge um Kurzarbeit, Arbeiten in der Nähe von Familie, Partner) • Positive Auswirkungen bei Systemrelevanz (z.B. Desinfektionsmittel-industrie) • tiefere Beschäftigung mit IT-Themen 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle notwendigen Vorkehrungen und Covid-Maßnahmen umsetzen • Räumliche Distanzierung und Einschränkungen • negative Einflüsse • alles wird komplizierter oder umständlicher • Einfluss auf einige Branchen höher als auf andere • stressiger (Arbeit und Privatleben wird im Homeoffice vermischt) • Sorge um Kollegen: (ausreichend Platz, Ruhe, Kinder?) • Änderung des Alltagsrhythmus • schlechte Laune • Lustlosigkeit und Verlust von Wünschen

			<ul style="list-style-type: none"> • Viele Verpflichtungen reduzieren Zeit mit Familie • Mehrarbeit • Höhere Notwendigkeit von IT-Support
	Einfluss auf Familie	<ul style="list-style-type: none"> • Eigenschutz und Schutz der Liebsten vor Ansteckung • mehr Kommunikation innerhalb (Sorge füreinander) • Home office: Arbeit in Nähe der Familie • Privatleben und Arbeit kombinieren um gemeinsam daran zu wachsen • Wert der Familie wurde neu hinterfragt • Wert des eigenen Heims und des eigenen Lebens neu hinterfragt • Andere Dinge/Aktivitäten können im Beisein des Partners genossen werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Herausfordernde Kommunikation mit Familie • Erhöhter Nutzen von Fernkommunikationswegen (digitale Kommunikation) • Innerfamiliäre Spannungen • Isolation während Schicksalsschlägen (Tod von Eltern und Kontaktsperre) • stressiger (Vermischung von Arbeit und Privatleben im Homeoffice) • Angst um Ältere • Räumliche Distanzierung • Viele Verpflichtungen reduzieren Zeit, die man mit Familie verbringt
	Lektionen	<ul style="list-style-type: none"> • Zeit nutzen um Dinge zu tun, die einem helfen und weiterbringen • Menschen müssen adaptiv und flexibel sein • das Internet vereinfacht Situation (Online-Alternativen) • Großzügigkeit, Freundlichkeit • Fundraising-Kampagnen für den medizinischen Sektor • Entschleunigung und einen Gang zurückschalten • Sozialer Zusammenhalt 	<ul style="list-style-type: none"> • Menschen möchten ihre Freiheit • Gescheiterte Impfkampagne • Misstrauen in Politik und Wissenschaft • Menschen haben sich voneinander distanziert

		<ul style="list-style-type: none"> • Menschen sind (emotional) Zusammengerückt • Schätzen zwischenmenschlicher Beziehungen • Änderung der Einstellung zum Leben • Wert der Familie • Notwendigkeit von Basis-IT-Fertigkeiten • Andere Dinge/Aktivitäten können im Beisein des Partners genossen werden 	
	Hilfreiche Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Zeit nutzen um Dinge zu tun, die einem helfen und weiterbringen • Menschen müssen adaptiv und flexibel sein • Zugang zu Internet • Partner haben Platz für Home-Office • Ausreichend Platz / Trennung von Homeoffice und Privatleben • Garten und großes Haus • Nähe zu Liebsten • Aktivitäten: Gartenarbeit, Sport, Meditation • Systemrelevanter Job • Kontakt zur Familie • Veränderte Lebenseinstellung • Vertiefung der eigenen IT-Kenntnisse • Andere Dinge/Aktivitäten können im Beisein 	

		des Partners genossen werden	
	Vorbereitung auf weitere Pandemie	<ul style="list-style-type: none"> • Die richtigen staatlichen Mechanismen und Experten mit dem richtigen Wissen, um mit der Situation umzugehen • Gewonnene Erfahrung im Krisenmanagement • Internationale Kooperation • Menschen sind zu Vielem fähig • Kontakterhalt über Treffen oder digitale Alternativen • Medizinischer Sektor ist vorbereitet 	<ul style="list-style-type: none"> • Geduld, Anpassungsfähigkeit, Kooperation und Organisation • Menschen sind zu Vielem fähig • Politisch nicht: Gesellschaft wird unruhig und hinterfragt • inkohärente und inkonsequente Regeln (Maske bis zum Platz, Teilschließung des Handels ohne System) • zeitliche Ausgangssperre: Ist das Virus ab 22 Uhr aktiver? • von Welle zu Welle wird es schwieriger • Anzahl der Impfungen zur Erlangung des „geimpft“-Status zu variabel • politisch und sozial nicht ausreichend vorbereitet • Misstrauen in Wissenschaft • Fehler im Krisenmanagement der Regierung • Gefühl nicht ausreichend vorbereitet zu sein • Aufgabe des freien Lebensstils
	Anderes	Tipps für weiteren Lockdown <ul style="list-style-type: none"> • Konzentrier dich auf dich selbst • Achte auf deine mentale Gesundheit • Zieh dich zurück, wenn du es brauchst • (erzwungene) Entschleunigungen können positive Effekte haben, lerne daraus und übernehme sie in deine Routine • Kommuniziere offen 	

Einflussfaktor		Positiv	Negativ
	Persönliche Ebene	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus auf sich selbst und Selbstreflexion 	<ul style="list-style-type: none"> • Isolierung • Distanz

<p>Lehrerinnen und Mitarbeiterinnen mit Bildungsauftrag</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Schätzen der kleinen Dinge im Leben • Keine nennenswerten Auswirkungen auf das Privatleben • Zeit für (Freizeit)-Aktivitäten (lesen, kochen, Zeit mit Liebsten) • Zeit über das Leben, Gesundheit, Nahrung zu lesen • Erlernen neuer Fertigkeiten (z.B. Musikinstrumente) • Haus- und Gartenarbeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen auf Persönlichkeit, Einfluss auf Individuum • Zwänge, Gefühl von Bedrohung • räumliche Einschränkung, Reiseverbote • Schließungen • Verlust gemeinsamer Zeit mit Liebsten • Welt geprägt von Veränderung • gesellschaftliche Veränderungen • schnelle und plötzliche (negative) Auswirkungen für Gesellschaft und Krisenentwicklung • unvorhersehbare Ausgaben; Anschaffung neuer Geräte • Schwierigkeiten im Zeitmanagement (Familie und Arbeit) • Negative Emotionen: Angst, Unruhe, Panik, Einsamkeit • Mobilität: Gefühl der Ausgrenzung durch Teillockdowns im selben Gebiet • Einschränkungen in alltäglichen Aufgaben • Gefühl der Ohnmacht (wie während Krieg oder anderer Katastrophe)
--------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<ul style="list-style-type: none"> • Normalerweise gehen wir vorwärts, nun mussten wir „rückwärts“ gehen • gegen “mediterranen” Lebensstil • keine Unterstützung durch andere (Einkäufe, etc.) • Müdigkeit und verschobener Tag-Nacht-Rhythmus, Ermüdung und Erschöpfung bei Hausarbeit und Haushaltsführung
	Einfluss auf Arbeit	<ul style="list-style-type: none"> • neue Art des Unterrichtens und Unterrichts (Distanzunterricht), PC als Hauptkanal des Unterrichts • seltener Gebrauch des Autos wegen Homeoffice • weniger Verkehr (Lockdown) • Smart-Working • Lehrer als Vorbild • positive Wirkung auf Lehrer-Schüler-Beziehung • Schule auch in Notfällen geöffnet • weiterhin beschäftigt (Systemrelevanz) • Möglichkeit des Homeoffices • Onlineunterricht (durchführbar und erlernbar, auch für ältere Lehrende und Lernende) • Zu den meisten Sachen gibt es Onlinealternativen 	<ul style="list-style-type: none"> • Distanzunterricht: Unterrichtsvorbereitung im Fernunterricht aufwändiger • Schwierige Einführung und Durchführung • Ersetzung des Frontalunterrichts durch Distanzunterricht unmöglich • Distanzunterricht als Stressfaktor • Veränderung der Lehrer-Schüler-Beziehung • Unsicherheiten bei laufenden Projekten • räumliche Distanzierung (jeder hat Einzelbüro) • getrennte Pausen • Einsamkeit, Treffen von Kollegen nur im Flur • Reiseverbote • Zeitmanagementsschwierigkeiten

		<ul style="list-style-type: none"> Keine signifikanten Veränderungen in der Leistung der Schüler 	<p>(Familien-/Privatleben und Arbeit)</p> <ul style="list-style-type: none"> Sozialisation Kommunikation Unzufriedenstellender und schwieriger emotionaler Zugang zu Schülern Vermeidungsverhalten (Kollegen, weniger Projekte, mehr Onlinemeetings) Weniger effiziente Kommunikation mit Eltern “schwarze Bildschirme“ in Onlinemeetings Onlinestunden provozierten Lernanomalien Wissenslücken und nicht objektive Notengebung Mangelnde Teilnahme durch ausbleibende Leistungsstandserhebung Schüler kamen in virtuelles Klassenzimmer, gingen jedoch Nebenbeschäftigungen nach
	Einfluss auf Familie	<ul style="list-style-type: none"> Kinder und Familie Belastung für Kinder in Oberstufe (kurz vor Abschluss); schwieriger während Pandemie Schätzen der kleinen Dinge im Leben gutes (staatliches) System und Reaktion der Regierung 	<ul style="list-style-type: none"> Distanzierung von Freunden und Familie Angst weniger gemeinsame Zeit mit Liebsten Coronaexamen von Schülern

		<ul style="list-style-type: none"> • Kurzarbeitergeld und finanzielle Unterstützung • Familie (zusammen) daheim, mehr Zeit für Gespräche • Lockdown hat Familie zusammengeschweißt • Fokus auf Familie und Gesundheit • Erhalt von Einblicken in die Interessen der Kinder 	<ul style="list-style-type: none"> • Längere Kontaktabbrüche zu Freunden/Familie (ältere Leute) • mehr anfallende Hausarbeit • mehr Leute daheim • sozialer Rückzug und Insichgekehrtsein der Kinder • Depressionen wegen Einschränkung der Freiheit • Besuchseinschränkungen für Besuche aus anderer Region • Lokale Einschränkungen • schwieriges Zeitmanagement (Familie und Beruf) • emotionale Distanzierung von den Liebsten • Vermeidungsverhalten (Freunde, Partys) • eigene Kinder sind sozial isoliert • Doppelbelastung von Lehrern mit eigenen Kindern • Keine Unterstützung von anderen (z.B. Hausarbeit und weitere Erledigungen) • Unterstützung der Kinder im Distanzunterricht • Kinder während Distanzunterricht nicht stören
	Lektionen	<ul style="list-style-type: none"> • neue Art des Unterrichtens (Distanzunterricht) 	<ul style="list-style-type: none"> • vorher hat man die kleinen Dinge nicht geschätzt, die uns

		<ul style="list-style-type: none"> • neue Einstellung zum Leben • Schätzen von Reisen und Mobilität • neuer Stellenwert lebenslangen Lernens • neue Einstellung zum Gefühl der Einsamkeit • Schätzen des Eigenheims, der Natur und der Mobilität • Stärkung des Familienzusammenhalts durch gemeinsame Zeit daheim • Globalität ist großartig • Schätzen der kleinen Dinge im Leben • Persönlicher Kontakt ist wichtig • Alles kann online erledigt werden • Greife Sachen an, die auf den ersten Blick unmöglich erscheinen • Dankbarkeit für alles, was wir haben • Organisierung von Distanzunterricht • Distanzunterricht und -lernen brachte uns zusammen • Familie und Gesundheit sind wichtige Werte • man benötigt nicht viel, um glücklich zu sein • wie man Stress und Panik vermindert oder vermeidet • Wichtigkeit eines guten Immunsystems • Gesundheit ist eine Verantwortung jedes Einzelnen • Dinge priorisieren 	<p>während der Lockdowns verwehrt blieben</p> <ul style="list-style-type: none"> • alles ist vergänglich und kann plötzlich zu Ende sein
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<ul style="list-style-type: none"> • Neue Typen des Lehrens und Lernens: Interaktivität • Gebrauch und Wille des Gebrauchs digitaler Medien: Notwendigkeit digitaler Kompetenzen • Nutz der Technik für Distanzunterricht im Präsenzunterricht • Profitiere vom Wissen verschiedener Alltagsgruppen • Verzicht auf Etiketten, jeder hat einzigartigen Charakter 	
	Hilfreiche Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> • digitale Medien • Flexibilität • Einrichtung des Haus mit Rückzugsmöglichkeiten für jedermann (Homeoffice, Ersatzbeschäftigungen, ...) • "Momente der Stille" • Unterstützung von Kollegen • Lösen technischer Probleme, Fragen • Neue virtuelle Kanäle zum Pflegen von Kontakten • Leben auf dem Land anstatt im Zentrum • Garten oder Haus • Aktivitäten an der frischen Luft (Spaziergänge, Haus verlassen) • die Umwelt und das Umfeld erkunden • kleine Dinge schätzen • Hoffnungsschimmer • Wir sitzen alle im selben Boot • Wir haben das Beste daraus gemacht 	<ul style="list-style-type: none"> • Bestimmte Maßnahmen wurden nur am Anfang konsequent umgesetzt, später vernachlässigt

		<ul style="list-style-type: none"> • Es war schneller vorbei als erwartet • nicht abheben, auf dem Erdboden bleiben • die positiven Sachen am Leben und an Dingen sehen • Aufgaben angreifen, wenn sie auch noch so groß erscheinen • Verbesserung des Nutzens von digitalen Medien und Internet • Optimistische Lebensperspektive • Stärke von Kindern 	
	Vorbereitung auf weitere Pandemie	<ul style="list-style-type: none"> • Erziehungsbereich war seit ersten Lockdown vorbereitet • Glücklich, in Land zu leben, das adäquate Maßnahmen umsetzte (schnelle Reaktion, Mobilisierung von Geldern, schnelles Entdecken eines Impfstoffes, Gefühl der Sicherheit) • Gutes System • Finanzielle Unterstützung (Zuschüsse und Kurzarbeitergeld) • Keine großen Einschnitte für einige Länder im Vergleich zu anderen • Alle waren gleichermaßen Betroffen • Wir haben das Beste daraus gemacht • Es war schneller vorbei als erwartet • Hoffnungsschimmer • Ein Großteil der Gesellschaft (insbesondere Kinder) 	<ul style="list-style-type: none"> • Wir benötigen psychologische Unterstützungsangebote • Auf persönlicher Ebene: Unwissen über neue mögliche Pandemien, nicht alle sind gleich • Furcht und Angst • Unsicherheit • Alles kann von einem auf den anderen Moment vorbei sein • Menschen haben ihren Job verloren, keine Ersatzleistungen • mögliche Verschuldung der kommenden Generationen • Laut der Gesellschaft sei einiges schiefgegangen • Fehler wurden gemacht, einiges muss verbessert werden

		<p>hat sich impfen lassen (Schutz)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bessere IT-Kenntnisse • Situation hat sich entspannt • Wir kamen gut zurecht • Menschen aus Krisenregionen sind besser vorbereitet, da mehr Erfahrungswerte 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurzarbeiter mit Kindern waren schlecht dran • Menschen haben sich beschwert anstatt ihre Situation zu verbessern • Fokus auf Einschränkungen und Negatives anstatt auf Möglichkeiten • Kein Gefühl der Einheit und des Zusammenhalts • Länder mit schlechtem Internetnetz • Schüler und Studenten ohne Zugang zu technischen Ressourcen • Medien: Informationsflut, fakenews oder nicht? • Fehlende Digitalkompetenzen • Kein Flexibler Umgang in Krisenzeiten • Menschen aus Krisengebieten sind besser vorbereitet, haben Erfahrungswerte
		<p>Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mut • Positives Denken • das Beste aus der Situation machen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wir können nicht so hemmungslos wie vor der Pandemie weiterleben • Abhängigkeit von anderen Ländern • Produktion bestimmter Unternehmen

			unterbrochen da Lieferengpässe und Lieferstops mit noch spürbaren Nachwirkungen
	Anderes		<ul style="list-style-type: none"> • Vermeidungsverhalten im Freundeskreis (Urlaub, Treffen, ...) • Normalerweise gehen wir "vorwärts", nun machen wir „Rückschritte“

Einflussfaktor		Positiv	Negativ
Lehrer und Mitarbeiter mit Bildungsauftrag	Persönliche Ebene	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederentdecken vergessener Zeitvertreibe (lesen, rausgehen) • Filterung nach "guten" und "schlechten" Freunden • Intensive Beziehungen auch über Distanz • Reflexion, wie viel Zeit mit Überflüssigem verschwendet wird • Meditation • Lehrer haben wichtige Rolle inne 	<ul style="list-style-type: none"> • Einsamkeit • Einfluss auf die Person und Persönlichkeit • Zwänge • Räumliche Beschränkungen • Schließungen • räumliche Distanzierungen • Einschränkung individueller Freiheiten • "gute" und "schlechte" Freunde • Reduktion sozialer Kontakte • Gefühl der Beengung in eigener Wohnung • Nachvollziehbarkeit der psychologischen Auswirkungen aus den Menschen und deren Manifestation • Starke Abhängigkeit von Digitalisierung und Rückschrittlichkeit einiger Länder im

			Digitalisierungsprozesse <ul style="list-style-type: none"> • Reiseeinschränkungen
	Einfluss auf Arbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung neuer technischer Möglichkeiten mit den Schülern • Unverzichtbarkeit des Computers o. Ä. • Motivationsschub und Innovationsanreiz für Lehrende und Lernende • Wechsel zu Online-Methoden und Online-Unterricht • Intensivere Kommunikation zwischen Schülern, Lehrern und Eltern • Unterstützung von Kollegen beim Digitalisierungsprozess • Unfreiwillige (aufgezwungene) Digitalisierung • Nutzen neuer Technologien • Lehrer hat unterstützende Rolle • Unterstützen hat positiven Einfluss auf einen selbst • Großer Einfluss auf das Privatleben (Grenzen zwischen Arbeit und Privatem verwischen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Abhängigkeit vom Internet • Auwändigere Vorbereitung und herausfordernde Durchführung von Onlineunterricht • Druck von Seiten der Eltern, Kollegen und Schüler • Druck vor den Administrator des Schulequipments und der Schulplattform • anfängliche Probleme • Digitalisierung gegen den Willen • Reiseeinschränkungen • Lehrer als IT-Support • Mehrarbeit • Änderung der Arbeitsweise und des Rhythmus
	Einfluss auf Familie	<ul style="list-style-type: none"> • Mehr Kontakt und Kommunikation mit den Liebsten • "gute" und "schlechte" Freunde • Singles sind relativ sorgenfrei • ausreichend Wohnraum 	<ul style="list-style-type: none"> • "gute" und "schlechte" Freunde • Reduktion sozialer Kontakte (Familie und Freunde) • Große Veränderungen im Alltag (Einnahme einer Doppelrolle)

		<ul style="list-style-type: none"> • Komfortzone, positive Auswirkungen auf die Person (aktive Präsenz) • Wichtigkeit der Familie 	<ul style="list-style-type: none"> • Betreuung eigener Kinder
	Lektionen	<ul style="list-style-type: none"> • Umgang mit Onlineplattformen und -tools • Computer sind heutzutage essenziell • Priorisierung von Dingen im Leben • Bedeutung des Einsatzes von Technologien • Arbeit kann von überall aus erledigt werden • Gemeinschaftssinn und gegenseitige Unterstützung sind wichtig • "gute" und "schlechte" Freunde • sich vor Freunden und Bekannten öffnen • soziale Kontakte sind wichtig für die Krisenbewältigung • Schätzen unseres Lebens • Zeit mit den wichtigsten Personen verbringen • Einfühlungsvermögen und Hilfsbereitschaft zeigen • seinen Optimismus trainieren (z. B. durch Meditation) 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterscheidung von "guten" und "schlechten" Freunden
	Hilfreiche Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> • ständige Alarmbereitschaft • Tragen der Maske • Impfung • Vermeidung großer Menschenmengen • Treffen grundlegender Vorsichtsmaßnahmen • Offenheit gegenüber Freunden und Bekannten 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Enger Kontakt zu (guten) Freunden • Regelmäßige Treffen (Essen, Aktivitäten, etc.) • Dinge gemeinsam erledigen (z.B. kochen) • Anrufe oder gemeinsame Spaziergänge • sich selbst körperlich fit halten (Sport) • gute Musik hören (in Gesellschaft) • Schüler und Studenten unterstützen • Kommunikation 	
	Vorbereitung auf weitere Pandemie	<ul style="list-style-type: none"> • Mehr Erfahrungswerte • Wichtigkeit von Sozialkontakten • Überdenken und Ändern unseres Lebensstils • Anpassung an neue Situationen • Viele Ressourcen müssen mobilisiert werden • Weiterentwicklung vorhandener Infrastrukturen • Aus Erfahrungswerten passende Strategien entwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwierige gänzliche Einstellung bzw. Vorbereitung auf bestimmte Pandemie • verschwörerische Ideen, Verschwörungstheorien und -demos • Irrationalität und Missglaube in aufgeklärter Gesellschaft • Viren können jederzeit ausbrechen • staatliche und private Vorsorgemaßnahmen reichen bei weitem nicht aus • Zweifel und Unsicherheit • Fehlende Reaktion bezüglich des Umgangs mit weiteren Notfallsituationen
	Tipps	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau eines engen Freundeskreises 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Lieber wenige gute Freunde statt viele falsche • In Krisenzeiten kann man sich nicht auf alle „Freunde“ verlassen • offen sein 	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Einflussfaktor		Positiv	Negativ
Eltern (weiblich)	Persönliche Ebene	<ul style="list-style-type: none"> • Entschleunigung (schneller und fordernder [Arbeits-] Alltag) • Hobbies: Rezepte und Kochen • vergessenen Tätigkeiten nachgehen (lesen, Bücher, Film, Serien) • gemeinsame Beschäftigung mit Kindern zur Unterstützung bei Aufgabe schlechter Angewohnheiten (z. B. rauchen) • Online-Shopping • Beschäftigung der Kinder 	<ul style="list-style-type: none"> • Verlust von Arbeitsstellen • Psychologische Probleme älterer Menschen • ständige Angst vor unbekannter Bedrohung • geistige Ermüdung • Traurigkeit und Panik • Gewichtszunahme • echte Emotionen vertuschen (Schauspieler) • höhere Ausgaben durch Online-Shopping • Freunde gehören zwei Gruppen an Maßnahmen-unterstützer oder Verschwörungstheoretiker • Einschränkungen im Einzelhandel • Fehlende Interaktion mit anderen Menschen (=Frust) • eingeschränkte Mobilität • fehlende Outdooraktivitäten • Wiederholungen und Monotonie • Zeitgefühl verblasst

			<ul style="list-style-type: none"> • ständiges Desinfizieren • Notwendigkeit bestimmter medizinischer Untersuchungen • Teilnahme an Aktivitäten unter sicheren Rahmenbedingungen • Planung unmöglich
	Einfluss auf Arbeit	<ul style="list-style-type: none"> • rotierende Bürozeiten bzw. Bürobesetzungen • Zufluchtsort "Büro" (Gefühl der Normalität) • Arbeitsplatz hat beruhigende Wirkung • Innovation der Unterrichtsmethoden • Kostenlose Onlineangebote für den Unterricht • Fernunterricht und Distanzlernen • Unterstützung der Kinder über Distanz 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterbrechung der Arbeit • Hektischeres Arbeiten • Einschränkungen in Arbeit (Homeoffice, rotierende Bürobesetzung) • In einigen Arbeitsbereichen keine Notwendigkeit von Vollzeitbeschäftigung • Rechtsanwälte zu 100% betroffen
	Einfluss auf Familie	<ul style="list-style-type: none"> • Vertvolle Unterstützung und Säule • Zeit und Beschäftigung mit Kindern hilft schlechte Angewohnheiten abzulegen (z.B. rauchen) • Familienleben (z.B. gemeinsame Routinen, gemeinsame Aktivitäten) • Annäherung zu (Ehe-)Partner • Unterstützung des Partners im Alltag • Unterstützung der Kinder in Bewältigung von Konflikten daheim • plötzlich Vollzeithausfrau • sinnvolles Nutzen der Zeit (mit Familie) 	<ul style="list-style-type: none"> • Angst, Sorge, Nervosität • Langeweile • Onlineunterricht der Kinder • Distanzunterricht für Kinder schwer zu verfolgen • Verlust sozialer Kontakte der Kinder • Kinder zuhause eingesperrt • Kein soziales Umfeld außerhalb der Familie • Familiendramen • Scheidung bzw. Trennung von Paaren und Familien

		<ul style="list-style-type: none"> • Homeschooling ist für Kinder stressfreier • Kinder bemerken keine Auswirkungen • Konzentration auf Beschäftigung und schöne Momente mit Kindern • kurzfristige Lösungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Situation für Kinder schwer verständlich (Irritation und Frustration) • Onlineunterricht für Grundschüler schwierig • Energieüberschuss der Kinder, Kanalisierung und Projektion auf/gegen Eltern • Kindern fehlen wichtige soziale Erfahrungen (z.B. Erstklässler, Einschulung, Bälle) • Keine Beschäftigungsalternativen bzw. Outdooraktivitäten • Angst vor Virus(übertragung) • Ausschluss von Kindern aus Gruppenaktivitäten • Kein Gastempfang
	<p>Lektionen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schätzen der kleinen Dinge des Alltags • Materielles ist wertlos im Vergleich zum menschlichen Leben • Familie ist das höchste Gut • Genieß den Moment • Dinge ändern sich konstant und ohne Vorwarnung • Zeit soll der Familie und den Liebsten gewidmet werden • regelmäßiges Rausgehen • mit Freunden in Kontakt bleiben • Fokus auf das Angenehme wie 	

		<p>gemeinsame Zeit(z. B. Spiele) mit Familie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit ist wichtig • Selbstreflexion • Selbsterkenntnis • gemeinsame alltägliche Routinen • bessere Work-Life-Balance 	
	<p>Hilfreiche Faktoren</p>	<ul style="list-style-type: none"> • allgemeine soziale Wohlfahrt: Gemeinden mussten Versorgungsmaßnahmen in finanziellen und psychologisch-therapeutischen Bereich mobilisieren • Aktiv bei der Arbeit • neue Gewohnheiten • Genießen der kleinen Dinge • Unterstützung von und durch die Familie • Werkzeuge und Möglichkeiten fürs Homeoffice • aufeinander Achten • Unterstützung von Kindern und Unterstützung bei schulischen Aktivitäten • Job • Gute Freunde helfen durch Pandemie sind für psychisches Befinden förderlich • Dinge gemeinsam erledigen • Wichtigkeit von Alltagsroutinen • sich für sich selbst schick machen, auf sein Aussehen achten • mehr Zeit mit der Familie • Lehrer und Eltern als Vorbild 	<ul style="list-style-type: none"> • allgemeine soziale Wohlfahrt: Gemeinden mussten Versorgungsmaßnahmen in finanziellen und psychologisch-therapeutischen Bereich mobilisieren

		<ul style="list-style-type: none"> • Schulung technischer Fertigkeiten für Notfälle 	
	Vorbereitung auf weitere Pandemie	<ul style="list-style-type: none"> • emotional und psychisch vorbereitet • Erfahrungen, wie man sich selbst schützt • Niemand weiß, was noch kommt • Akzeptanz • Mit der Familie überlebt man jede Krise problemlos • Ablenkungen, Beschäftigungen und genügend Platz • Optimismus und positive Lebenseinstellung 	<ul style="list-style-type: none"> • auf finanzieller Ebene eine Katastrophe • Es gibt keine Möglichkeit für Familien ohne staatliche Hilfen einen weiteren Lockdown durchzustehen • jeder Virus ist anders • IT-Probleme • Erfahrungslosigkeit • Effizienz der Maßnahmen abhängig von Art der Pandemie • Zwei- sowie Drei-Klassengesellschaft • geringerer sozialer Zusammenhalt (Egoismus und Egozentrik) • kein Zusammengehörigkeitsgefühl • Angst vor der Zukunft • Nachrichten fokussieren sich auf dramatische Inhalte

Impact Level		Positiv	Negativ
Eltern (männlich)	Persönliche Ebene	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion über wahre Werte des Lebens • Kleinen Dinge des Lebens wieder kennen und schätzen lernen • Spielen mit Kindern • Enges soziales Umfeld 	<ul style="list-style-type: none"> • Außerhalb der Komfortzone • Reisen eingeschränkt, • eingeschränkte Mobilität • Freiheit eingeschränkt • Situation hat negativen Einfluss auf körperliche und psychische Verfassung • Angst das Haus zu verlassen

			<ul style="list-style-type: none"> • Angstverbreitung in tägliche Nachrichten • exzessive Zeit vor Computer • Bedenken über mögliche Ansteckungen • Unsicherheit über Zukunft • Ausgangsbeschränkungen • Ist der Nachbar/Freund "Freund" oder „Feind“? • Einschränkungen, wenn der Partner nicht geimpft ist • Erledigung (zu) vieler Dinge gleichzeitig • Kein Geld wegen Unterbrechung der Arbeit (z.B. wegen Einschränkungen)
	Einfluss auf Arbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Besseres Verständnis von "professionellem Arbeiten" • Arbeitszeitoptimierung 	<ul style="list-style-type: none"> • Zu viel Zeit vor dem Computer verbringen • keine Geschäftsreisen • Teams wurden getrennt; individuelles Arbeiten an Projekten zu ermöglichen • Schwierigere Kommunikation (keine Übergabeprotokolle) • Kommunikation über digitale Medien, praktische (und didaktische) Umsetzung schwierig • Studenten und Schüler ziehen sich zurück • Soziale und innerschulische Beziehungen wurden vernachlässigt
	Einfluss auf Familie	<ul style="list-style-type: none"> • Verlassen der Komfortzone (aktive Präsenz) • mehr gemeinsame Zeit, gute bzw. bessere Beziehung (z.B. Spielen mit Kindern) • Kinder waren anfänglich froh, zuhause bleiben zu können 	<ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen auf Psyche der Kinder (Angstattacken, ...) • Selbstisolation zuhause • Vermeidungsverhalten • Übermäßige Desinfektion • keine sozialen Aktivitäten • Einschränkungen, wenn Partner ungeimpft ist

		<ul style="list-style-type: none"> • Anpassung an neue Situation klappte • mehr Zeit für die Kinder 	<ul style="list-style-type: none"> • Familie wird "getrennt" (durch örtl. Lockdowns, Meinung oder Impfstatus) • Kinder unzufrieden mit Nachholen des Stoffes daheim • Eltern übernehmen die Rolle des Lehrers • Homeschooling für jüngere Kinder schwierig • Zu geringe finanzielle Unterstützung der Regierung
	Lektionen	<ul style="list-style-type: none"> • Schätzen des menschl. Lebens und seiner Komponenten • Zeit mit Leuten verbringen, die einem wichtig sind • schnelle und adäquate Anpassung und Optimismus helfen • mehr Zeit mit Familienmitgliedern verbringen • sensibler und einfühlsamer mit Mitmenschensein, Menschen unterstützen wieder Zuversicht zu gewinnen • Fokus auf das Schöne im Alltag • Jeden Tag schätzen und Fokus auf eigenes Wohlbefinden • sich distanzieren • sich selbst schützen • Definition von "Freundschaft" • Kommunikation mit Familie und Freunden hilft • die Verantwortung liegt bei uns 	<ul style="list-style-type: none"> • Beschaffung der Grundnahrungsmittel umständlicher • Zweiteilung der Gesellschaft: „Mitläufer“ bzw. die Maßnahmen akzeptierendes Volk und Verschwörungstheoretiker/ Querdenker • Nichts als selbstverständlich sehen (Gesundheit, Beziehung, Freundschaft, Verwandte treffen) • Reiseeinschränkungen
	Hilfreiche Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> • sich fit halten (z.B. Sport) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kritik an Reaktion und Auftritt von Politik und

		<ul style="list-style-type: none"> • Gesunde Ernährung • Optimismus und positives Denken trainieren (z. B. durch Meditation) • gute Musik • Nähe zur Familie • Ablenkung durch Lesen und Lernen • Respekt der Arbeit und Umsetzung der helfenden Maßnahmen des Staates • Wir sitzen alle im selben Boot • Verfügbarkeit von Informationen und Unterhaltung über Fernsehen und Internet • Kommunikation • Kinder treffen sich weiterhin • Soziale Kontakte (auch persönlich) aufrechterhalten • rausgehen • Organisation • Hilfe und Unterstützung • Rat von Ärzten und Wissenschaftlern befolgen • nicht in Hektik verfallen um anderen gewissenhaft helfen zu können • nicht alles glauben, was man (online) liest 	<p>Gesundheitssystem emergency (auch über Medien)</p> <ul style="list-style-type: none"> • dramatische Situation voller Sorgen, Kummer und Leid
	<p>Vorbereitung auf weitere Pandemie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • (schnelle) Anpassung an neue Situationen • Stärkung der Selbstwahrnehmung • Sammeln von Erfahrung • Umsetzung von Maßnahmen (Abstandhalten, Gebrauch von Masken, Hygiene) 	<ul style="list-style-type: none"> • nicht vollständig vorbereitet • psychisch schwer zu verarbeitende Erfahrung • Menschen ändern/bessern sich nicht • Es gab Regelbrecher • Zu viele Meinungen und Maßnahmen mit geringer oder gar ohne

		<ul style="list-style-type: none"> • Viele Personen fühlen sich auf weiteren Lockdown vorbereitet • Ärzte und Wissenschaftler arbeiten stetig daran 	<p>Erfolgsaussicht bzw. Aussicht auf Lösung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psychische Wunden müssen heilen • Scheidungen • Femizide • Intensivstationen waren größtenteils belegt • Umgang mit medizinischem Fachpersonal, Rettungsdienst und Pflegefachpersonal • Schlechter Sozialdienstleistungssektor (keine Sozialarbeiter, Psychologen und Therapeuten, Kommunikation zwischen Anlaufstellen) • Stellenwert und Maßnahmen für Schulen und Universitäten nicht zufriedenstellend • Regierung soll Unterstützung im finanziellen und gesundheitlichen Bereich (v.a. Psychotherapie) anbieten
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	Einflussfaktor	Positiv	Negativ
Großeltern und ältere Menschen - weiblich	Persönliche Ebene	<ul style="list-style-type: none"> • Dinge schätzen, die man vorher nicht geschätzt hat • Geld sparen • Keine direkten Auswirkungen • zuversichtlich sein • Träume und Wünsche nicht aufgeben • Bereits Erfahrungen in ähnlichem Bereich • Menschen in Not helfen • sich selbst ablenken 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontakteinschränkungen (Nachbarn, Freunde, Verwandte) • Einsamkeit • Einkaufen umständlich • Entzug der Freiheit • Kein Kontakt zu den Liebsten • Angst • Negative Überraschungen • Keine Mobilität, keine Reisen • Isolation

			<ul style="list-style-type: none"> • Ruhe • Gefühl der Zeitlupe bzw. dass die Zeit einfriert • Mangel an medizinischer Schutzausrüstung • Macht- und Kraftlosigkeit
	Einfluss auf Arbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Auswirkungen als Rentner • Möglichkeit des Onlineunterricht (als Schüler und Lehrer) • Fortsetzung der Arbeit • Ersatzbeschäftigung (z.B. Nähen von Masken) • Continued payment of wages 	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Arbeit im sozialen Bereich wegen Coronamaßnahmen • Arbeitszeitdefizite • Stress • Ständiges Desinfizieren • Höhere Verantwortung • Mehrarbeit
	Einfluss auf Familie	<ul style="list-style-type: none"> • Erwachsene Kinder mit eigener Familie • Keine direkten Auswirkungen (Familie, Freunde) • Zusammenwachsen und Zusammengehörigkeitsgefühl • Ständig beschäftigt indem man Dinge zusammen unternimmt • Mehr gemeinsame Zeit • Viel rausgehen • Mehr Zeit draußen in der Natur • Schutzhaltung gegenüber sich selbst und Mitmenschen • Nähe • Leben im Hier und Jetzt • Unterstützung 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorsicht im Umgang und Kontakt mit Enkelkindern • Eingeschränkter bis gar kein Kontakt mit Enkelkindern • Impfung um Ansteckungsgefahr zu reduzieren • Vorsicht und Stress innerhalb Familie • Kein Kontakt zu den Liebsten • Reduktion des Kontakts zu Freunden und anderen Familienmitgliedern • Fehlende Energie von Freunden und Familie • Risiko Andere anzustecken • Räumliche Distanzierung
	Lektionen	<ul style="list-style-type: none"> • Auf Gesundheit achten und Anweisungen von Spezialisten, Ärzten und der Regierung befolgen • Dinge schätzen, die wir für selbstverständlich halten • Wir wissen, wie wir uns schützen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lockdownerlebnisse, die sich lieber nicht wiederholen • Nichts sollte für selbstverständlich gehalten werden

		<ul style="list-style-type: none"> • Anpassung an die neue Situation bzw. veränderten Umstände • Selbstertrauen und Glaube an einen selbst • Fokussiere dich auf wichtige Dinge • Konsum ist nicht alles • Sich digital fit halten • Bedeutung der Gemeinden und Kommunen bzw. der lokalen Gemeinschaft • Wichtigkeit der digitalen Medien und Möglichkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Alles kann plötzlich anders sein oder sich verändern
	Hilfreiche Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Verhaltensweisen um Pandemie einzudämmen • Unterstützung der Familie • Informationsupdates durch Experten • der eigene Wille • Kommunikation mit Enkelkindern und Kindern • Ehepartner • Hilfe akzeptieren • Sich gegenüber anderen öffnen • Glaube und Hoffnung, dass das Virus verschwindet • Sich beschäftigen (Porzellansammlung, Sport, körperliche Betätigung) • Gewohnheiten und Routinen (z.B. Sport, Meditation) • Aussicht auf Pandemieende • Zusammengehörigkeitsgefühl • Optimismus • Bildung hilft, solche Situationen durchzustehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Der zuversichtliche Blick in die Zukunft wurde genommen • Sorgen und Tragödien • Virus geht noch herum • Einige Leute haben Maßnahmen nicht respektiert • Traumatische Erlebnisse (Leichenwägen oder Transporter mit Särgen)
	Vorbereitung auf weitere Pandemie	<ul style="list-style-type: none"> • Wir sind zu 50% vorbereitet • Auf eigene Gesundheit achten (besonders Menschen mit angeschlagener Gesundheit) • Mehr Erfahrungswerte mit dem Coronavirus gesammelt 	<ul style="list-style-type: none"> • Risiko einer Pandemie nicht unterschätzen • Wir sind nicht wirklich vorbereitet • Energie wird in Selbsthilfe und Achtsamkeit gesteckt, um die Traumata alleine bewältigen zu können

		<ul style="list-style-type: none"> • Genügend Impfstoff und Medizin • Solidarität zeigen • Sich selbst und die Gesellschaft schützen • Alternative Wege um in Kontakt zu bleiben • Kreativität • Auf Rat der Ärzte hören • Fähigkeiten und Fertigkeiten wichtig für die Zukunft • Bürger dabei unterstützen, die Bedeutung von Vorschriften zu verstehen • Bedeutung digitaler Medien und Möglichkeiten • andere Arten von Lockdown • größeres Bewusstsein über die Bedeutung von Vorsichtsmaßnahmen 	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Einflussfaktor		Positiv	Negativ
Großeltern und ältere Menschen (männlich)	Persönliche Ebene	<ul style="list-style-type: none"> • Eigenes Haus mit Garten • Gefühl etwas Nützliches zu machen • Ruhe bewahren und Situation erfassen • Sorgenfreie und entspannte Annäherung an wichtige Entscheidungen des Lebens • Wenige Hindernisse • Beziehungen mit mehr Menschlichkeit führen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontaktreduktion (auch Telefonkontakte) • Problemlösen mit anderen erschwert • Sorgen und Unglaube • Gefühlte Isolation und fehlen sozialen und körperlichen Kontakts • Traumatisierende Erlebnisse durch direkte Sichtbarkeit der Corona-Auswirkungen auf Gesellschaft und Körper • Egoistische Isolation • Angst vor Körperkontakt • Angst vor Nähe zu Kindern und Enkelkindern

			<ul style="list-style-type: none"> • Änderung des Konzepts "Familie" • Zerfall aller Gesellschaften • Weltweite Umlagerungen von Ressourcen
	Einfluss auf Arbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Fernunterricht und Distanzunterricht 	<ul style="list-style-type: none"> • Renovierungen: Verschiebung von Arbeiten wegen Materialmangel (Läden geschlossen) • Problemlösung mit anderen schwierig • Keine Nachhilfe (Nebenjob) • Zurückhaltung gegenüber Einsatz moderner Technologien aus Bequemlichkeit (Ausrede des „Alters“)
	Einfluss auf Familie	<ul style="list-style-type: none"> • Größere Vorräte (Sicherheit) • Kontakt zu Geschwistern • Mehr Anrufe • mit Partner daheim bleiben 	<ul style="list-style-type: none"> • Abstand halten (Familie, Freunde, Andere, Vorwand: "Handschlagverbot") • Soziale Veranstaltungen wurden abgesagt • Keine Besuche • Teilweiser Zusammenbruch der Kontakte • Anrufe sind kein sozialer Ausgleich
	Lektionen	<ul style="list-style-type: none"> • Zeit läuft schneller als du denkst (hilfreich als Rentner daheim) • wirtschaftliche Sicherheit ist enorm wichtig • Onlineunterricht ist möglich • Notwendigkeit in die tatsächliche Existenz des Virus zu glauben 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorher wurde Onlineunterricht verschmäht • Werkzeuge für Onlineunterricht oft noch fehlerhaft oder ohne Nutzen • Erfolg von Onlineunterricht ist gruppenabhängig • Unmittelbare Gefahr

		<ul style="list-style-type: none"> • Akzeptanz, dass alles veränderlich ist • andere Lebenseinstellungen: mehr Leichtigkeit • Chancen ergreifen anstatt sie aufzuschieben • Interessen ausleben • Reisen • Keine Gruppenbildungen, wenn es nicht notwendig ist • Auf Experten hören 	<ul style="list-style-type: none"> • Überwindung der Folgen körperlicher, mentaler und moralischer Isolation
	Hilfreiche Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Rausgehen (z.B. Spaziergänge, ...) • Große Vorräte • Großes Haus und Garten • Finanzielle Sicherheit (Rentner) • Möglichkeit ohne Konsequenzen in "Faulenzermodus" zu schalten • Zugang zu TV, Nachrichten und Internet • lesen, Filme sehen, Theaterstücke im Fernsehen • Masken • im Haus bleiben • nicht arbeiten müssen • sichere (oder rein virtuelle) Veranstaltung planen • Meditation • Glimpfliche Verläufe und Heilungsprozess 	<ul style="list-style-type: none"> • Seltener Haus verlassen • Medienabhängigkeit; Angst, von Umwelt und Informationen abgeschnitten zu werden (z. B. beim Stromausfällen) • Direkte Erfahrungen mit dem Virus • Einsamkeit, wenn man alleine wohnt • Distanzierung (Familie, Freunde, Andere) • Isolation und deren Abhängigkeit von medizinischen Maßnahmen (Testungen) • Ernst der Krankheit, Massensterben
	Vorbereitung auf weitere Pandemie	<ul style="list-style-type: none"> • Ruhe anstatt Hektik • Generationen haben gelernt sich anzupassen, wir kommen besser zurecht • Menschen lernen durch Erfahrung und Erleben 	<ul style="list-style-type: none"> • Faktenleugner und Verschwörungstheoretiker sind weiter verbreitet als man meint • "falsche Wissenschaftler"

		<ul style="list-style-type: none"> • Alle müssen zusammenhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Das während und aus der Pandemie gelernte ist schnell wieder vergessen • Von Null an beginnen • Wir lernen nicht aus Fehlern • Unsicherheit über Corona • Die Toleranz und Akzeptanz von Menschen hat Grenzen • Pandemien sind nicht immer gleich, Unmöglichkeit der Vorbereitung • Angst, die Krankheit erneut zu bekommen
	Anderes		<ul style="list-style-type: none"> • In Pflegeheimen läuft die Zeit langsamer • Besuchsverbot von Pflegeeinrichtungen • Journalisten verurteilen schnell • Lehrer sind Sündenbock für gescheiterten Distanzunterricht bzw. Alternativen des Bildungsbereichs

	Einflussfaktor	Positiv	Negativ
Studentinnen	persönlicher Einfluss	<ul style="list-style-type: none"> • Mehr Geduld • Anpassungsfähigkeit für Veränderungen • Arbeit pausiert, Stressabbau • Selbstentfaltung • Gefühl der Erfüllung 	<ul style="list-style-type: none"> • Eingeschränkte Mobilität (in andere Länder) • Keine Motivation, Haus zu verlassen • Gefühl, sich überall mit dem Virus anzustecken

			<ul style="list-style-type: none"> • Schwierige Zeit für Menschen, die ihre Träume verwirklichen wollen • Emotionale Zusammenbrüche • Unfähigkeit, soziale Kontakte zu pflegen • keine Massenveranstaltungen ; Sportclubs, -vereine, Trainings • körperliche Erschöpfung, negative Gefühle und Depressionen • zu wenig Anreize um Gefühl zu bekommen, richtig am Alltag teilzunehmen.
	<p>Einfluss auf Arbeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aufrechterhaltung des Präsenzunterrichts • Onlineunterricht klappte gut • Lehrer und Dozenten bemühten sich • Arbeit pausiert, Stressabbau • Dankbarkeit gegenüber Lehrern und Dozenten 	<ul style="list-style-type: none"> • Universitäten geschlossen • Mobilität für Studienzwecke eingeschränkt • Praktika konnten nicht absolviert oder beendet werden • Abschlüsse und Prüfungen mussten verschoben werden • Online-Unterricht (Konzentrationsschwierigkeiten, psychisch anspruchsvoll bzw. schwierig) • Viele Stunden vor dem Computer • Keine Motivation, keine Energie • Keine Phantasie und Kreativität • Zuhause lenkt ab • Keine Kommunikation mit anderen Studenten • Gefühl nicht zu studieren

	Einfluss auf Familie	<ul style="list-style-type: none"> • Keine drastischen Auswirkungen neben der normalen Einschränkungen • Freundschaften haben überlebt • Hilfe und Unterstützung • Stärkerer Familienzusammenhalt • Technik brachte uns zusammen • Gefühl intensiverer Nähe zu Familie und Freunden 	<ul style="list-style-type: none"> • Kein direkter Kontakt mit Großeltern
	Lektionen	<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Kontakte sind wichtig • Kontakte aufrechterhalten • Ablenkung • Optimismus • Leute treffen (auch alternative Möglichkeiten nutzen oder versuchen) • nicht alles ist planbar • Gesundheitsvorschriften und -ratschläge befolgen • Auf Experten vertrauen • Den Wahrheitsgehalt gewisser Aussagen prüfen • Nichts als selbstverständlich sehen • Menschen sind sehr anpassungsfähige Wesen • Ziele priorisieren • die Hoffnung nicht verlieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Alles kann sich jederzeit ändern • Pandemien kommen ohne Vorwarnung • Alles ist vergänglich • Unterschätzen sozialer Interaktionen und Kontakte

		<ul style="list-style-type: none"> • keine Zeit verschwenden • Umdenken, Blickwinkel und Einstellungen verändern 	
	Hilfreiche Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Soziales Umfeld • Sport als Ausgleich • Wohnen in Studentenheim (soziale Kontakte) • Aktivitäten, um im (inneren) Gleichgewicht zu bleiben • Beziehung zu Partner (mentale Balance durch Austausch) • (Nähe zur) Familie • wichtige medizinische Fortschritte • Arbeit • Hygiene und Social Distancing • Ablenkung durch Hobbies (lesen, zeichnen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Isolation ist ungesund • Launenhaftigkeit (teilweise Bedingung durch ständige Informationsflut der Medien)
	Vorbereitung auf weitere Pandemie	<ul style="list-style-type: none"> • Hoher Schutz durch Impfstoff • Für alles gibt es Onlinealternativen • Lehrer und Professoren konnten Erfahrungen sammeln • Wir wissen, was zu erwarten ist • Neue Infrastrukturen im Krankenhäusern • Neue Gesetze 	<ul style="list-style-type: none"> • Wissenschaft und Gesellschaft sind noch nicht bereit • Situation kann sich ständig ändern • Man soll sich nicht selbstisolieren • mental sind wir nicht vorbereitet • Schäden und Auswirkungen des ersten Lockdowns müssen noch auskuriert werden • Pandemien können nicht bekämpft werden

			<ul style="list-style-type: none"> • Lehrer und Schüler gleichermaßen verletzlich • Die Gesellschaft steht weitere Pandemie nicht durch
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Einflussfaktor		Positiv	Negativ
Studenten	Persönliche Ebene	<ul style="list-style-type: none"> • Persönliche Schutzmaßnahmen befolgen • Alternative Möglichkeiten, in Kontakt zu bleiben • Freundschaften intensivieren • Keine Ablenkung (z.B. Ausgehen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Veränderungen des täglichen Lebens • Einschränkungen beim Ausgehen und mit sozialen Kontakten; begrenzte soziale Interaktionen • Einsamkeit • Unproduktivität wegen fehlender Reize • Zuhause ist Ablenkung • Hobbies können nicht verfolgt werden • viel Zeit vor dem Computer (Studium, privat) • strukturloser Alltag
	Einfluss auf Arbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Präsenzunterricht (Einhalten von Schutzmaßnahmen) • Austausch über Themen im Zusammenhang mit COVID • Kein Verkehr auf Weg zum (Studenten-)Job • Mehr Zeit zum Lernen und Studieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Schließung von Schulen und Unis über längere Zeit • Distanzunterricht • keine physische Präsenz • Information über und Bewerbung in neuen Jobs schwieriger • Studium nicht befriedigend • Schlechter Wohnungsmarkt • Ansprüche gegenüber Onlineunterricht oft nicht erfüllt • Kein Kontakt oder Bindung zu Studenten • Zu viel Zeit vor dem Computer • Keine (Gruppen-)events, besonders Erstsemesterveranstaltungen • Monotony • Weniger Produktivität (Ablenkung daheim)

	Einfluss auf Familie	<ul style="list-style-type: none"> • Unterstützung und Nähe zu Partner • Zusammenleben mit Familie von Vorteil • Freundschaften wurden intensiver • Kontakt über soziale Apps und Plattformen halten • Mehr Zeit mit Freunden und Familie 	<ul style="list-style-type: none"> • Eingeschränkter Kontakt zu Eltern • Beschränkung auf Indoor-Aktivitäten • Unternehmungen und Treffen stets zu zweit, Vermeidung von Gruppenbildung (selbst an der frischen Luft) • Zu viel Zeit mit Partner verbringen (Notwendigkeit von regelmäßigem Abstand um sich selbst Zeit zu widmen) • Trennungen und Scheidungen • Exzessive Zeit innerhalb Familie mit Partner als Herd für Probleme und Konflikte
	Lektionen	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit ist das höchste Gut und muss mit allen Mitteln geschützt werden • Hygiene und Maßnahmen schützen uns • Kontakte pflegen • Alternativen zum Präsenzunterricht (z.B. Online) • Alternative Möglichkeiten in Kontakt zu bleiben • Sei wer du bist und tu, was dir Spaß macht • Durchhaltevermögen in schwierigen Zeiten • Freundschaften pflegen, in Kontakt bleiben und sich stetig austauschen • Hoffnung nicht verlieren • Gewohnten Dingen weiterhin nachgehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Freunde nicht vernachlässigen • Kontakte nicht abbrechen lassen • Wichtigkeit der Trennung des Arbeitsbereichs vom privaten Bereich (abschalten) • Fakenews nicht vertrauen • Auf medizinischer Ebene sind wir unvorbereitet

		<ul style="list-style-type: none"> • Offen kommunizieren • Nichts sollte als selbstverständlich betrachtet werden • Informationen filtern • Zeit mit Partner, Freunden und Familie schätzen • Wichtigkeit der digitalen Medien 	
	Hilfreiche Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Mentale Unterstützung von und des Partners • Weiterbildung in digitaler Kompetenz • Sport • Gewohnheiten aufrecht erhalten • Kontakt zu Freunden aufrechterhalten, auch wenn es schwierig ist • Ausgleich und Trennung zwischen Arbeit und Privatem • offene Kommunikation • Filme und Dokus ansehen • Online-Gaming mit Freunden • Videokonferenzen und digitale Medien 	<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Kontakte nicht vernachlässigen
	Vorbereitung auf weitere Pandemie	<ul style="list-style-type: none"> • Bildungssystem ist vorbereitet • Vorrat an technischen Equipment • Geohnheiten pflegen • Offene Kommunikation auf allen Ebenen 	<ul style="list-style-type: none"> • Notwendige weitere Schritte: medizinisches Personal und Pflegepersonal einstellen • Mehr Krankenstationen in Schulen • Persönlich sind wir nicht vorbereitet • Niedrige Impfrate • Verschwörungstheoretiker und Paranoia

			<ul style="list-style-type: none"> Wir können mental nicht mit einem weiteren Lockdown umgehen
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	Einflussfaktor	Positiv	Negativ
Schülerinnen	Persönliche Ebene	<ul style="list-style-type: none"> Optimismus Einkäufe für ältere Menschen machen Extrovertierter und offener werden 	<ul style="list-style-type: none"> Schwierigkeiten bei der Sozialisation Unmöglichkeit, Hobbys auszuüben Druck Unsicherheit, Angst, Traurigkeit Zusammenbruch nicht gefestigter Freundschaften Fehlender zwischenmenschlicher Kontakt Erfahrung tatsächlicher Erkrankung
	Auswirkung auf Arbeit	<ul style="list-style-type: none"> Zeit zum Lernen Onlineunterricht 	<ul style="list-style-type: none"> Erschwerte Kommunikation mit Lehrern Verzögertes Lehrerfeedback Isolation und Einsamkeit Fehlen wichtiger sozialer Erfahrungen (Abschlussball, Tag der Einschulung, etc.) Bei Präsenzunterricht (Maskenpflicht, keine Onlinealternativen) Onlineunterricht nicht befriedigend
	Einfluss auf Familie	<ul style="list-style-type: none"> Zeit mit Freunden und Familie genießen Sehr gute Beziehung 	<ul style="list-style-type: none"> Verlust nicht gefestigter Freundschaften Fehlende menschliche Kontakte neben der Familie Fehlende Beschäftigung: Langeweile

			<ul style="list-style-type: none"> • Einige Eltern mussten arbeiten (weniger Zeit mit der Familie)
	Lektionen	<ul style="list-style-type: none"> • Schutz unserer Gesundheit und der Gesundheit des Anderen • Kontakterhalt über soziale Medien • Internet und Online-Plattformen auch für Bildungssektor von Interesse • Konzentration auf sich selbst • Genießen der kleinen Dinge im Leben • Man kann nicht immer so handeln, wie man es sich wünscht, bzw. seinen Willen durchsetzen • Viren sind ein komplexes Konstrukt 	<ul style="list-style-type: none"> • Schätze Ärzte und das medizinische Fachpersonal, sie retten unser Leben und wenden viel Zeit für uns auf
	Hilfreiche Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Kinder beruhigen und wieder Mut machen • Geschwister und deren Hilfe und Unterstützung • Digitale Medien zur Kontaktaufrechterhaltung • Zeit nutzen und Interessen nachgehen • Tagebuch schreiben (Auseinandersetzung mit Gefühlen) • Freunde anrufen • Hamsterkäufe • Sich drinnen oder draußen beschäftigen 	<ul style="list-style-type: none"> • keine persönlichen Treffen mit Freunden
	Vorberietung auf einen weitere Pandemie	<ul style="list-style-type: none"> • wir sind vorberietet, da wir die entsprechenden digitalen Möglichkeiten besitzen • wir konnten zwei Jahre lang Erfahrungen sammeln • Maßnahmen waren hilfreich 	<ul style="list-style-type: none"> • Schließung und Bankrott von Unternehmen • Die Gesellschaft stünde weitere Pandemie aktuell nicht durch

Einflussfaktor		Positiv	Negativ
Schüler	persönliche Ebene	<ul style="list-style-type: none"> • Vorsichtig mit unserer Gesundheit und Gesundheit Anderer umgehen • Leben und Alltag war wie vorher, keine signifikanten Veränderungen des Alltags • Entdecken, was Mitmenschen mögen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwierigkeiten bei der Sozialisation (Freunde und weitere Familienmitglieder) • Gewichtszunahme • geringere Konzentration • keine Wünsche und Bedürfnisse • keine Mobilität, ständig daheim, Monotonie
	Einfluss auf Arbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Lernen ist wichtig • Onlineunterricht kam positiv an: Materialien sind einfach und schnell erledigt • Einzelarbeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikationsschwierigkeiten mit Lehrern • Einige Schulen boten keinen Onlineunterricht an • Schwierigkeiten beim Verständnis mancher Nachrichten der Lehrer • Verspätete Lehrerfeedbacks • Keine klaren Anweisungen für den Unterricht oder daheim • Weniger (effektive) Lernzeit • Angst vor Fristen im Onlineschooling
	Einfluss auf Familie	<ul style="list-style-type: none"> • Mehr Zeit mit Familie • Familie wächst zusammen und lernt sich besser kennen • Vorsicht mit unserer Gesundheit und Gesundheit der anderen • Lernen, die Zeit mit Familie und Liebsten zu genießen • Spaß und Gelassenheit • Gemeinsame Spiele • Gemeinsames Kochen • Geschwisterliebe • Persönliche direkte Kommunikation • Geringe bzw. Reduzierte Nutzung von Handy und sozialen Netzwerken 	<ul style="list-style-type: none"> • Sozialisierungsschwierigkeiten (mit Freunden, Familienangehörigen und Verwandten) • triste Feiertage (Weihnachten, Ostern, etc.) ohne Freunde und Familienangehörige • Soziale Kontakte der Kinder abhängig von Bereitschaft und Erlaubnis der Eltern • Mehr Streits, da Familie aufeinandersitzt • Sorge um Großeltern und ältere Verwandtschaft

		<ul style="list-style-type: none"> • Eltern sind weniger beschäftigt • Zeit mit Geschwistern verbringen 	
	Lektionen	<ul style="list-style-type: none"> • Lernen, Kontakt und Beziehung zu Familie und Liebsten zu schätzen • Vermeiden von Zeitverschwendung durch nutzlose Tätigkeiten • Besseres Verständnis von Lehreranweisungen • Ausbildung von digitalen Kompetenzen • Natur und Umwelt schätzen • Persönliche Gesundheit • Verantwortung • Individuelle Freiheit genießen • Schätzen des Lebens und der kleinen Dinge im Leben 	
	Hilfreiche Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Für Abwechslung sorgen (Sport, Beschäftigung, kochen, backen, Filme) • Nutzen der Vorteile der digitalen Medien • Entdecken neuer Websites und Lerntechniken • Filme sehen • (Sport-)Vereine • Mit Freunden schreiben • Aktivitäten und Beschäftigungen außer Haus 	Angst vor Lockdown und Depressionen
	Vorberietung auf weitere Pandemie	<ul style="list-style-type: none"> • Wir sind vorbereitet, weil wir Menschen mit dem Impfstoff schneller behandeln können • Verlegung von Outdooraktivitäten ins 	<ul style="list-style-type: none"> • Angst vor Lockdowns • Depressionen • Kein Gefühl besser vorbereitet zu sein • Zwei-Klassen-Gesellschaft

		<p>Haus, Finden von Alternativen</p> <ul style="list-style-type: none">• Wir konnten Erfahrungen mit Lockdowns sammeln• mehr Geduld• höhere Kooperationsbereitschaft bzw. internationale Kooperation	
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Video-Testimonials

Eines der wichtigsten Ziele des Projekts war es, Video-Testimonials von Menschen zu sammeln, die wertungsfrei über ihre Erfahrungen ohne Mobilität während Covid-19 berichten. Durch diese

Videos konnten die Stimmung der Menschen und ihr wahres Erleben und Fühlen im Alltag authentisch eingefangen werden.

Dies stellt einen zentralen Teil des Projekts dar. Die Video-Testimonials sind jetzt auf der Projektwebsite verfügbar. Fühlen Sie sich so frei, sie anzusehen ! **(Klicken Sie [HIER](#) um zu den einzelnen Testimonialvideos zu gelangen).**

Sie möchten die Testimonialvideos in einem Durchlauf betrachten, so klicken Sie [HIER](#).