

10 Gebote

in Zeiten von Corona
Challenge



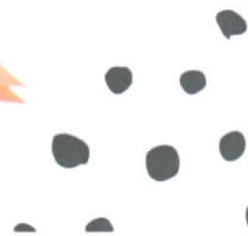
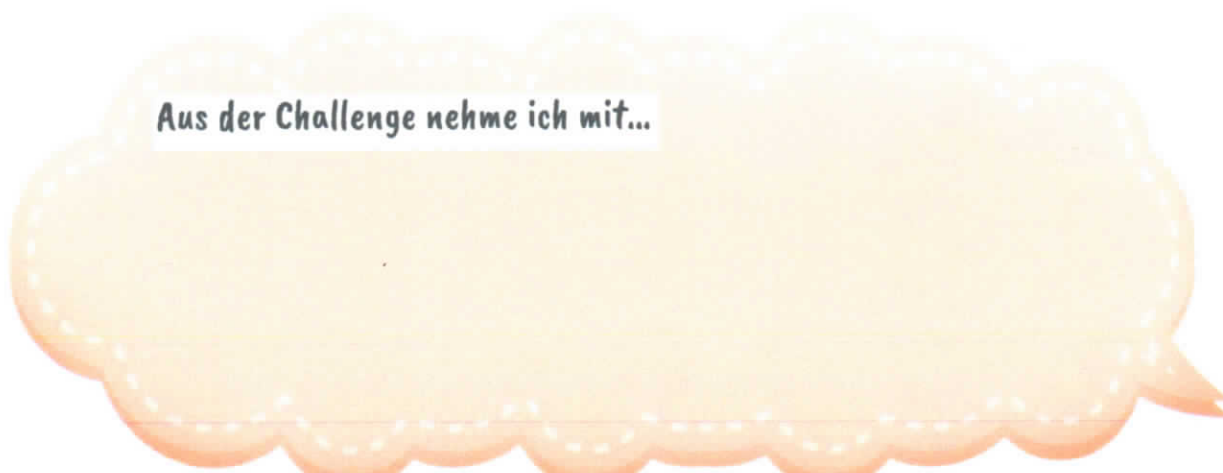
Aufgabe:



1. Wähle jeden Tag ein Gebot aus, welches du bewusst umsetzen möchtest.
2. Überlege, wie du dieses Gebot umsetzen kannst.
3. Reflektiere am Ende des jeweiligen Tages, wie du die Umsetzung und die möglichen Folgen empfunden hast.

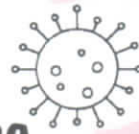
Tag	Gebot	Umsetzung	Reflexion
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			

Aus der Challenge nehme ich mit...



10 Gebote

in Zeiten von Corona



1. Gebot
Du sollst deinen Nächsten lieben, komme ihnen aus diesem Grund gerade nicht zu nahe. Versuche einen liebevollen Abstand zu halten, denn gerade ist Abstand lebenswichtig.

2. Gebot
Du sollst nicht hamstern – weder Toilettenpapier noch Desinfektionsmittel oder Schutzkleidung. Sei solidarisch zu deinen Mitmenschen und nehme ihnen nichts weg.

3. Gebot
Du sollst auf manches verzichten. Dadurch erhältst du neue Freiheiten.

4. Gebot
Du sollst keine Angst und Fakenews verbreiten. Verbreite stattdessen Humor und versuche deine Nächsten zu beruhigen. Dadurch wirst du dich selber auch besser fühlen.

5. Gebot
Du sollst von Älteren lernen. Früher gab es keine gute Medizin und den Menschen half bei Seuchen die tätige Fürsorge für einander.

6. Gebot
Du sollst deine Nächsten, die krank sind oder leiden, trösten und stärken. Sei der Nächste, den du dir in solchen Situationen auch wünschen würdest.

7. Gebot
Du sollst deine Eltern und Großeltern ehren.

9. Gebot
Du sollst kreativ und aktiv sein. Du wirst erstaunt sein, wie positiv es auf dich und deine Nächsten wirken wird.

10. Gebot
Du sollst keine Angst vor der Quarantäne haben. Sie ermöglicht dir zum Umdenken und Zeit mit deiner Familie.

8. Gebot
Du sollst Konflikte lösen, denn Vergebung verändert Beziehungen und es gibt euch ein gutes Gefühl.