

**Man weiß aus der Forschung, dass drei Punkte für das psychische Wohlbefinden wichtig sind:**

1. **»Calm your mind«:** Beruhige deinen Geist, deine Gedanken.
2. **»Lock moments of joy«:** Werde dir der schönen Momente bewusst, toller Gespräche zum Beispiel, guten Essens, der Knospen an den Bäumen und Sträuchern draußen. Wertschätze auch die großen, guten Dinge: Diese Situation ist für Deutschland zwar ungewöhnlich und herausfordernd, aber im weltweiten Vergleich stehen wir ziemlich gut da.
3. **»Wish other people to be happy«:** Sorge dafür, dass es auch anderen Menschen gut geht. Das ist ein ganz wichtiger Punkt: Helfen Sie dabei, dass alle diese Krise besser bewältigen können. Das kann jeder unterschiedlich umsetzen, im Rahmen seiner Möglichkeiten.

*Prof. Tania Michael*