

# Selbst-Check Zukunft

www.ooe-zukunftsakademie.at



## Was lernen wir aus der Corona-Krise?

Die Corona Krise ist das disruptivste Ereignis, das die meisten von uns je erfahren haben. Über die Folgen dieser Krise gibt es geteilte Meinung. Während die einen prophezeien, dass die Corona-Pandemie dauerhafte Auswirkungen auf unsere Lebenseinstellung und Lebensweise haben wird, erwarten andere die baldige Rückkehr zur gewohnten „Normalität“ und dem „business as usual“.

Was haben **Sie persönlich** aus der Krise gelernt? In welchen Bereichen haben sich Ihre Einstellungen geändert? **Nehmen Sie sich etwas Zeit zum Nachdenken! Die Gelegenheit, aus Krisen zu lernen, sollte nicht ungenutzt bleiben.** Denn Krisen beinhalten auch so manche Chance!

Mit den folgenden, nach Lebensbereichen geordneten Impulsfragen geben wir Ihnen einen Leitfaden zur Selbstreflexion in die Hand, um Ihre persönlichen Schlüsse aus der Krise zu ziehen und gestärkt daraus hervorzugehen. Es geht dabei nicht um eine wissenschaftliche oder repräsentative Befragung und auch nicht um „richtige“ oder „falsche“ Antworten. Lassen Sie Fragen, die für Sie nicht zutreffen einfach weg, oder erweitern Sie die Fragen nach Ihrem persönlichen Ermessen.

### Mind-Set-Up 2020 plus Zukunftsfragen zur persönlichen Reflexion

#### 1. Lebensbereich Beziehungen

- Wer ist mir in der Zeit des Social Distancing besonders wichtig geworden? Mit wem möchte ich in Zukunft wieder mehr Zeit verbringen?
- Welche Freunde, auf die ich mich verlassen kann, habe ich oder habe ich in der Krise dazu gewonnen? Bei wem will ich mich persönlich bedanken? Wofür?
- Sind mir in der Krise Beziehungskonflikte bewusst

geworden, die ich aufarbeiten möchte? Gibt es Konflikte, die mir nach der Krisenerfahrung relativ unbedeutend erscheinen und die ich rasch beilegen möchte?

#### 2. Lebensbereich Arbeit & Beruf

- Was bedeutet mir meine Arbeit? Empfinde ich sie als wertvoll, sinnvoll, freudestiftend? Sind mir Qualitäten meines Arbeitgebers bewusst geworden, die sich gerade in Zeiten der Krise gezeigt haben?
- Welche positiven/negativen persönlichen Erfahrungen hat mir die Arbeit im Home-Office /die Arbeit in einem systemerhaltenden Beruf beschert?
- Bei Jobverlust: Sehe ich auch Chancen, die eine berufliche Veränderung bzw. Neuorientierung bietet? Welche könnten das sein?

#### 3. Lebensbereich Ernährung & Konsum

- Welche Auswirkungen hat die Covid-Krise auf mein Konsumverhalten? Kaufe ich künftig bewusster ein? Inwiefern (regional/ökologisch/sozial/gesund)?
- Hat sich meine Einstellung zum Verhältnis von Online-Konsum und Einkauf vor Ort verändert? Habe ich neue Modelle zur Online-Bestellung mit Zulieferung aus der Region, etc. kennen und schätzen gelernt? Könnte ich diese auch künftig nutzen?
- In welchem Ausmaß und in welcher Hinsicht ist Vorratshaltung für mich bedeutsam?

#### 4. Lebensbereich Mobilität

- Wie wichtig ist „mobil sein“ für mich? Welche Bedeutung von Mobilität für meine Lebensqualität habe ich in der Zeit der Einschränkungen erkannt?
- Möchte ich an meinem Mobilitätsverhalten beim Weg in die Arbeit etwas ändern? Habe ich Möglichkeiten der Telearbeit oder flexiblen Arbeitszeit für mich entdeckt, die ich auch künftig verstärkt nutzen möchte?
- Möchte ich an meinem Mobilitätsverhalten in der Freizeit etwas ändern? Habe ich Ziele in der Nähe entdeckt, die ich öfter besuchen werde?

#### 5. Lebensbereich Freizeit

- Habe ich in der Zeit der Ausgangsbeschränkungen Freizeit ohne Freizeitstress kennen gelernt? An welchen Erholungsaktivitäten habe ich (wieder) Freude gefunden?
- Konnte ich die Zeit für meine Weiterbildung nutzen? Was möchte ich weiter vertieft lernen? Habe ich für das lebenslange Lernen neue Medien kennen gelernt (z.B. Online-Kurse, E-Books, etc.)
- Konnte ich durch die Krise etwas in Angriff nehmen, das ich immer schon tun wollte? Welche Fähigkeiten (z.B. Do-it-yourself, selber Kochen, künstlerische Fähigkeiten etc.) habe ich bei mir entdeckt und möchte ich weiterentwickeln?

#### 6. Lebensbereich Eigenverantwortung und Gestalten

- Was kann ich selbst tun um meine und unsere gemeinsame Zukunft zum Guten (mit) zu gestalten?
- Welche regionalen, sozialen, ehrenamtlichen oder wirtschaftlichen Strukturen werde ich künftig bewusster schätzen, stärken oder unterstützen?
- Wie kann mein Leben gut oder sogar besser werden, auch wenn Manches anders wird? In welcher Hinsicht müssen wir/muss ich innovativer werden?

#### 7. Lebensperspektive Zukunft

- Was macht für mich ein gelingendes Leben aus? Was hat an Bedeutung gewonnen? Wofür ist meine Wertschätzung gestiegen? Welche Alltagsqualitäten habe ich bisher zu wenig beachtet und werde ich künftig bewusster schätzen?
- Worauf setzte ich mein Zukunftsvertrauen? Auf welche Überzeugungen, Werte, Fähigkeiten, Informationsquellen, Institutionen, ...?
- Was bedeutet mir Sicherheit unter Zukunftsaspekten? Was habe ich für den Umgang mit dem Unvorhersehbaren gelernt? Weiß ich, wie/bei wem ich Hilfe bei akuten Problemen bekomme?

### Mein Mindset für morgen:

Was nehme ich mir für die Zukunft vor? Was sind meine drei wichtigsten persönlichen Vorsätze, mit denen ich heute in die Zukunft blicke?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Die Oö. Zukunftsakademie wünscht Ihnen, dass es Ihnen gelingt, in dieser für uns alle herausfordernden Zeit die Zukunft mit ihren Chancen nicht aus dem Blick zu verlieren und freut sich über Ihre persönliche Botschaft oder Rückmeldung unter [zak.post@ooe.gv.at](mailto:zak.post@ooe.gv.at) !

