

## **Noch ein Spiel: Der-User-unter-mir-Thread**

**Beitrag von „CDL“ vom 29. Februar 2020 15:18**

Angst, nein. Gedanken mache ich mir natürlich, gerade weil ich bedingt durch gesundheitliche Vorbbelastungen ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf habe. Ich wasche mir gerade besonders bewusst die Hände, um wirklich alle Stellen lang genug einzuseifen (zähle die Sekunden, damit das passt mit dem Einseifen), wasche mir gerade auch sicherlich 2-3 täglich häufiger als sonst zwischendurch die Hände, denke bewusst an Regeln zu Tröpfcheninfektion-konformem Husten und Niesen und versuche ansonsten vor allem Ruhe zu bewahren. Positives Denken hilft mir dabei.

DUUM hat diese Woche wenigstens drei gute, positive und stärkende Erfahrungen gemacht und teilt eine davon (oder auch alle) mit uns.