



Entdecke dein Potential

mit

Selbstfindung-Erleben



Erste-Hilfe-Guide

Krisen meistern & Herausforderungen bewältigen

Inhalt

<i>Einführung</i>	3
Über diesen Erste-Hilfe-Guide	
<i>Phase 1</i>	6
Willkommen Angst & Verzweiflung!	
<i>Phase 2</i>	9
Sorge für dich!	
<i>Phase 3</i>	32
Blicke in eine positive Zukunft!	
<i>Phase 4</i>	42
Feiere deinen Erfolg!	

Einführung

Das Leben verläuft nicht immer nach Plan. Plötzliche Ereignisse können dich vor Herausforderungen stellen, die dich überwältigen. Gefühle wie Resignation, Orientierungslosigkeit und Ohnmacht machen sich breit.

Plötzliche Herausforderungen bringen dein Konzept von Sicherheit ins Wanken. Jeder Mensch hat ein (wenn auch individuelles) Bedürfnis nach Sicherheit. Das ist genetisch so verankert. In einer Krise fühlst du dich dann alles andere als sicher. Entweder hat dich dein scheinbar sicheres Netz mit doppeltem Boden im Stich gelassen oder dich trifft die Situation völlig unvorbereitet.

Du bemitleidest dich und / oder wirst bemitleidet. Das zeigt dir, dass es dir und deinem Umfeld nun wirklich schlecht geht. Hilflosigkeit und Ohnmacht rauben jede noch verfügbare Energie. Du neigst dazu, in einer Phase, die eigentlich eine Handlung erfordert, handlungsunfähig zu werden.

Solch eine Reaktion ist völlig normal. Es allgemein bekannt, dass dem Menschen bei Angst drei Optionen zur Verfügung stehen: Kampf, Flucht oder Erstarren. Der Körper schaltet in den Notmodus und spult ein tief verankertes Programm ab, welches früher bei einer Begegnung mit einem Bären angemessen war. Die Angstauslöser haben sich jedoch gewandelt und der Mensch steht heutzutage vor anderen Herausforderungen.

Um dir den Umgang mit Herausforderungen und Krisen zu erleichtern, begleitet dich dieser Erste-Hilfe-Guide.

Es kann sein, dass die Ermutigungen und Tipps in diesem Erste-Hilfe-Guide wenig beruhigend auf dich wirken. Sie sind nicht auf deine ganz individuelle Situation zugeschnitten, da wir diese nicht kennen und selbst diese sich immer wieder verändern wird.

Der Guide soll dir in einer Phase voller Chaos und Unsicherheit ein wenig Orientierung bieten. Er wird dich immer wieder dazu anleiten, deinen eigenen Weg zu finden und zu gehen.

Möchtest du danach dein ganzes Potential entfalten, deine Träume und Ziele umsetzen oder endlich einen Beruf ausüben, der dich erfüllt, begleitet dich unser multimediales Selbstcoaching bei diesem Vorhaben.





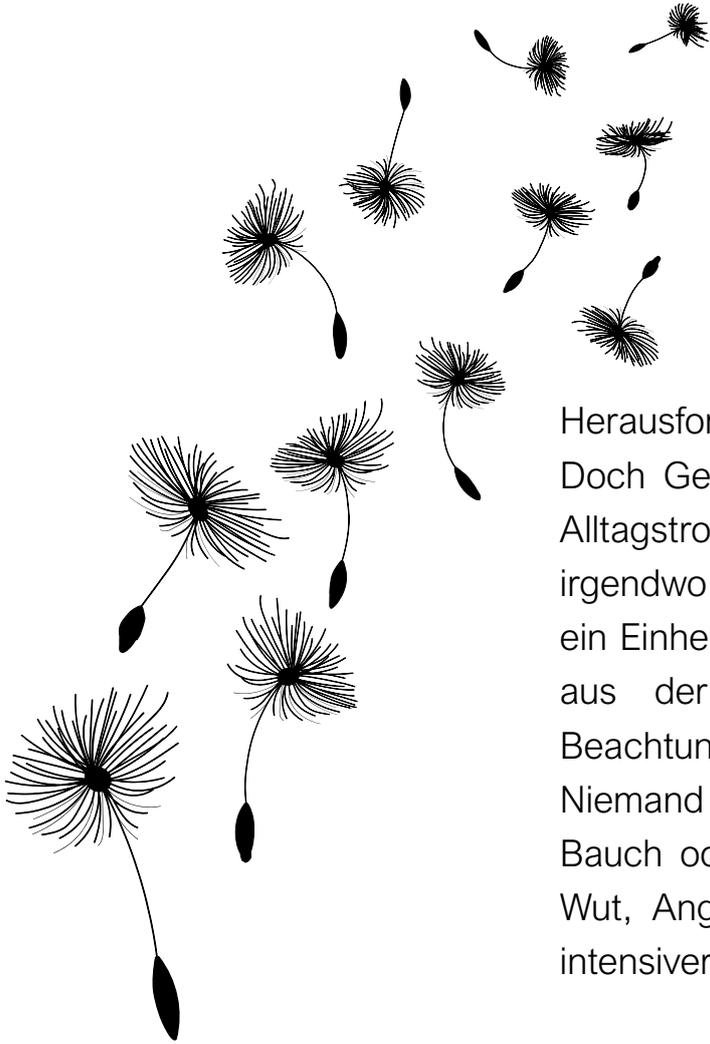
*“Um nach vorne zu kommen
und dort zu bleiben,
kommt es nicht darauf an,
wie gut du bist, wenn du gut bist,
sondern wie gut du bist, wenn du
schlecht bist.“*

Martina Navratilova



Phase

eins 



Gefühle

Herausforderungen und Krisen lösen Gefühle aus. Doch Gefühle sind immer da. Wir nehmen sie im Alltagstrott nur kaum noch wahr. Solange sich alles irgendwo im üblichen Rahmen bewegt, wirkt es wie ein Einheitsbrei an Gefühlen. Nur wenn die Gefühle aus der Reihe tanzen, schenken wir ihnen Beachtung.

Niemand beschwert sich über Schmetterlinge im Bauch oder andere große Glücksgefühle. Erst bei Wut, Angst und Trauer setzen wir uns mit ihnen intensiver auseinander.

Alle Gefühle haben ihre Berechtigung. Sich zurückzuziehen und die Gefühle zu ignorieren ist keine gute Methode, denn damit versperrst du auch positiven Emotionen den Zugang.

Weine, wenn dir danach ist. Fluche, wenn es dir dann besser geht. Vermeide Kurzschlusshandlungen. Lass deine Wut raus und schlage mit einem Handtuch auf dein Sofa ein. Schreib deine Gedanken auf. Hauptsache, du frisst sie nicht in dich hinein.

Ruf einen guten Freund an und klage ihm dein Leid. Versuche deine Sätze in der Ich-Form zu formulieren. Vermeide Vorwürfe, Drohungen oder Resignation.

Achtung Teufelskreis!

Ein Beispiel

1

Ein Virus bereitet dir Angst

Dein Körper schaltet in den „Not-Modus“: Angriff ist zwecklos.

Du konzentrierst dich nur noch auf die Angst. Du ziehst dich zurück, erwartest jederzeit die nächste mediale Schreckensnachricht und umgibst dich allenfalls noch mit jammernden Mitmenschen. Andere Interessen fährst du zurück.

Flucht nicht möglich. Erstarren schützt auch nicht.

2

3

Der „Not-Modus“ versucht alles und ist quasi machtlos gegen dieses Chaos im Gehirn. Herz-Kreislauf, Verdauung und Immunsystem spielen möglicherweise verrückt. Du bemerkst vielleicht wirklich Symptome und gerätst noch tiefer hinein, in den Teufelskreis der Angst.

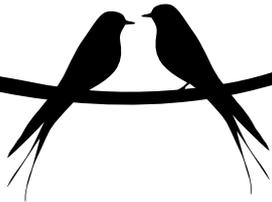
4

Du erwartest weitere Katastrophen in anderen Lebensbereichen. Du malst dir das Krisenszenario aus: Kündigung, Wohnungslosigkeit, Leben unter der Brücke... So fühlt sich der innere Kritiker besonders wohl: „Du kannst sowieso nichts“ oder „Auch das hast du mal wieder vermasselt“.

5

Phase

Zwei



Die Niederlage

Eine Krise verläuft immer in mehreren Phasen. Als erstes merkst du, dass es gerade „gar nicht gut“ läuft. Die Niederlage ist unausweichlich. Es spitzt sich immer mehr zu. Der Sieg rückt damit in weite Ferne, aber „game over“ ist noch lange nicht.

Das Ziel sollte sein, mit einem Trostpreis aus der Situation zu kommen. Mit etwas Glück entpuppt sich dieser Trostpreis irgendwann sogar als Hauptgewinn.

Du hast die erste und belastendste Phase überstanden. Vermutlich bist du noch immer orientierungslos und hast keine Ahnung, wie es weiter gehen soll. Um Energie für die nächste Phase zu sammeln, steht dein Wohlbefinden nun im Vordergrund. Was tut dir jetzt gut?

Krisen-Typen

Schnecken-Typ

Er strebt nach Rückzug oder einer Auszeit.

Gefahr: Versinken in Selbstmitleid oder es bildet sich ein Teufelskreis.

Besser: Zeiten für den Rückzug festlegen und Bewegung einbauen.
Emotionale Musik oder Filme steigern das Elend-Gefühl meist unnötig.

Der Macher

Er verfällt schnell in Aktionismus.

Gefahr: Im Eifer übersieht der Macher mögliche Alternativen und verfällt schnell in alte Muster.

Besser: Abstand vom Problem nehmen und verschiedene Lösungsansätze im Team entwickeln.

Das Mama-Kind

Die Eltern sind die erste Anlaufstelle und halten schützend die Hände über das erwachsene Kind.

Gefahr: Es kann der Beziehung zu den Eltern schaden. Die Lösungsfindung wird delegiert.

Besser: Wenn du den Wunsch nach Unterstützern hast, dann trommle ein Team zusammen und verteile nicht die ganze Last auf ein bis zwei Personen.

Frust-Käufer

Shoppen setzt positive Hormone frei, die halten aber nur sehr kurz an.

Gefahr: Kontraproduktiv, weil das Problem nicht gelöst wird.

Besser: Bewegung hat eine ähnliche Wirkung, ebenso der Besuch kultureller Veranstaltungen.

Der Rache Lustige

Rachepläne zu schmieden lindert ein wenig die gefühlte Hilflosigkeit und Ungerechtigkeit.

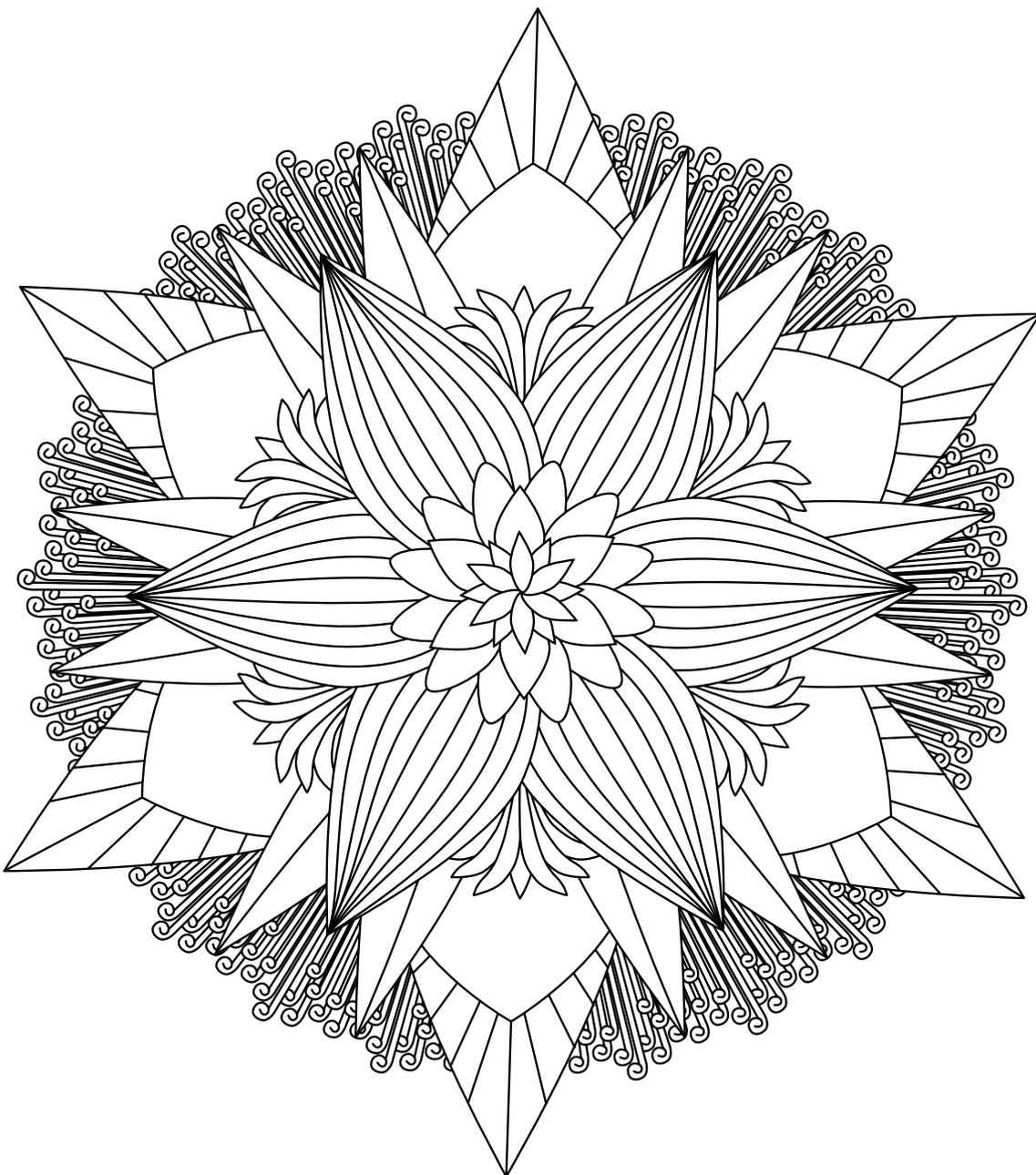
Gefahr: Rachepläne kosten Energie und Vergrößern bei Umsetzung das Problem.

Besser: Nimm deine Gefühle war. Du darfst wütend sein. Nutze dann deine Energie, um in die Zukunft zu blicken. Wenn du deine Wut nicht gut steuern kannst, dann bringe bei Bedarf deine Rachepläne zu Papier und schließe sie danach weg. Reagiere dich durch Bewegung ab.

Rituale

Behalte Rituale bei, die dir wichtig sind.

Wenn du normalerweise deinen Spaziergang mit deinem Hund bei Sonnenaufgang genießt, solltest du diesen jetzt nicht ausfallen lassen. Dann wird nicht nur dein Hund traurig sein, sondern du verpasst auch die besondere Stimmung am Morgen.



Was tut dir gut?

Alles, was dir guttut, ist jetzt wichtig! Was schafft Wohlbefinden? Was entspannt dich? Wobei kannst du abschalten? Was stärkt dich? Wenn du dich in der letzten Zeit wenig um dich gekümmert hast, dann denke ein wenig zurück. Was hat dir früher gutgetan? Was wolltest du schon immer mal machen? Tue es jetzt!

Hier ein paar Anregungen:

- Meditieren
- Wandern
- Joggen
- Musik machen
- Tanzen
- Singen
- Geschichten / Gedichte schreiben
- Malen
- Zeichnen
- Lego bauen
- Handwerken
- Töpfern
- Stricken / Häkeln / Nähen
- Beet umgraben
- Schnitzen
- eine Sprache lernen
- Blumen pflanzen
- Gassi gehen
- Trampolin springen



Schlaf & Entspannung

Nimm dir Zeit für bewusste Entspannung (Fernsehen und Internet zählen nicht dazu)

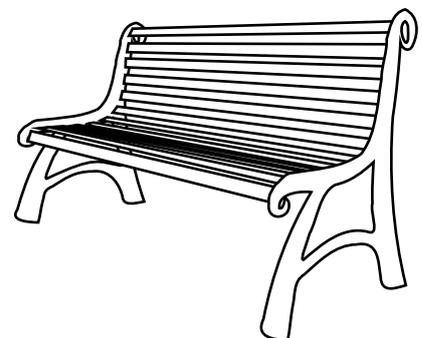
- Power-Napping
- Atemtechniken
- Meditation
- Entspannungsübungen
- Yoga / QuiGong / autogenes Training, Progressive Muskelentspannung

Höre Musik, mit der du dich gerade wohl fühlst. Aber genieße auch die kurzen Phasen der Stille.

Sorge für guten Schlaf. Wenn du denkst, dass du dein Schlafzimmer in letzter Zeit vernachlässigt hast, dann nimm dir eine Stunde Zeit und schaffe eine Wohlfühloase. Aufräumen, frische Bettwäsche, vielleicht etwas Deko. Mehr musst du für's Erste nicht tun.

Gehe nicht direkt nach dem Essen ins Bett. Kalorienreiche Speisen liegen dann schwer im Magen und können das Einschlafen erschweren.

Suche das Bett nur auf, wenn du denkst, dass du auch schlafen kannst. Grübelnd ins Bett zu gehen ist nicht förderlich. Dann schreibe deine Gedanken lieber auf oder versuche zu entspannen, bevor du ins Bett gehst. Wie wäre es mit einer kleinen Runde an der frischen Luft, einer heißen Milch auf dem Sofa oder einer Entspannungsübung?



Geh raus!

Verlasse das Haus, egal ob in die Natur oder in den Garten. Frische Luft macht den Kopf frei. Genieße das Tageslicht und den Sonnenschein.

Gehe nach Möglichkeit in die freie Natur. Parkanlagen sind zwar auch grün, aber es macht einen Unterschied, ob es sich um eine künstlich gestaltete Grünanlage handelt oder ob du auf einem federnden Waldboden das besondere Klima im Wald genießt.

Lebe im hier und jetzt.

Was siehst du?

Was riechst du?

Was hörst du?

Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an?

Nimm deine Atmung wahr. Was macht die frische Luft mit dir?

Sei achtsam.

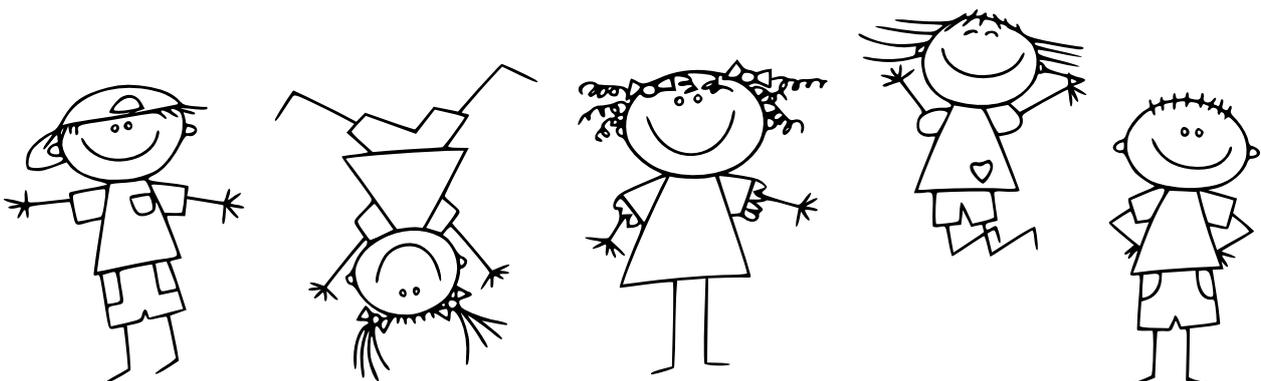


Lache!

Statt Krisenszenarien oder ein Drama im TV zu schauen, solltest du stattdessen lieber einen Zeichentrickfilm oder Comedy wählen. Das scheint dir unpassend?

Lachen ist gesund und nimmt etwas die Schwere aus dem Leben. Wenn es trotzdem nicht passt, dann vielleicht eine Naturdokumentation?

Du bestimmst das Programm und damit auch die Bilder in deinem Kopf.



Atmung

Rundrücken, enge Kleidung und Anspannung führen oft zu flacher Atmung. Lege eine Hand auf deinen Bauch und atme tief ein. Spüre, wie dein Bauch sich ausdehnt. Beim Ausatmen senkt sich die Bauchdecke wieder.

Teste zwei verschiedene Atemübungen und finde heraus, welche zu dir passt:

Übung 1

Einatmen – zähle dabei 1-2-3-4
Luft anhalten – zähle dabei 1-2-3-4-5-6
Ausatmen – zähle dabei 1-2-3-4-5-6-7-8
Wiederholungen: etwa 5x

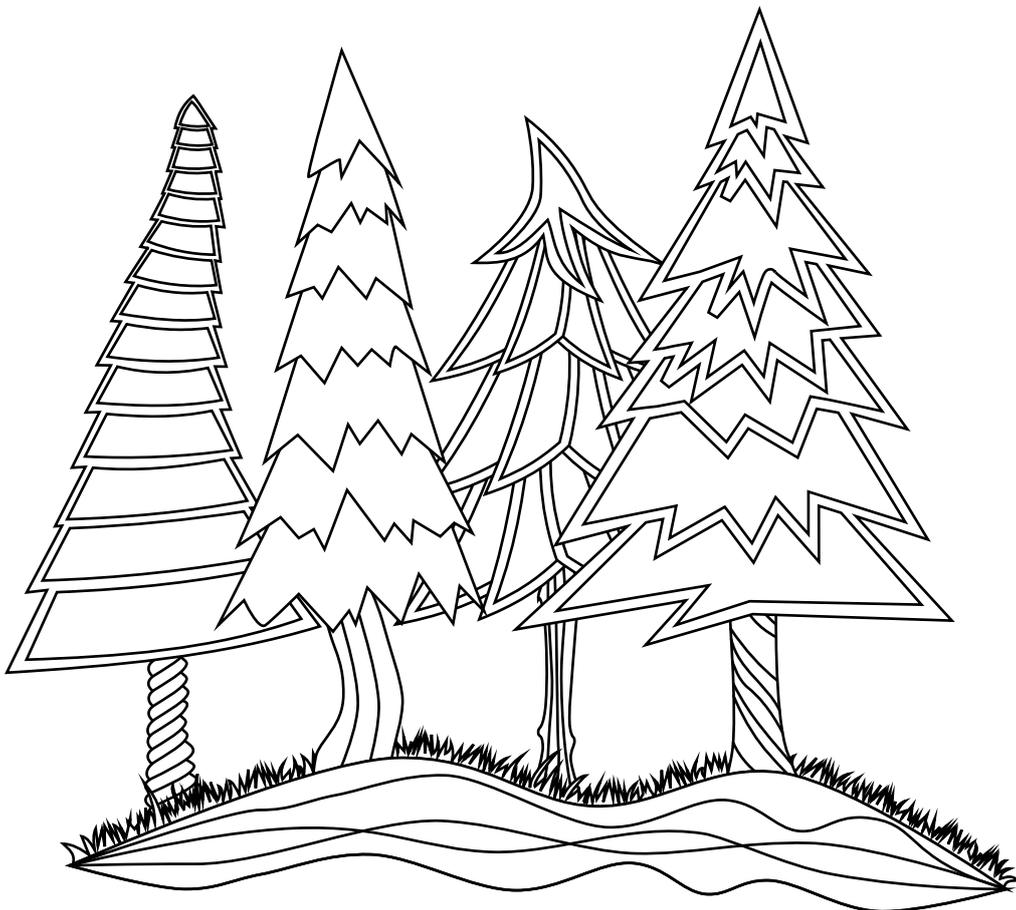
Übung 2

Einatmen – zähle dabei 1-2
Luft anhalten – zähle dabei 1-2
Einatmen – zähle dabei 1-2
Luft anhalten – zähle dabei 1-2
... wiederhole dies so oft, bis du nicht mehr weiteratmen kannst
langsam und sanft Ausatmen
Normal weiteratmen und bei Bedarf noch 1-2 Mal wiederholen.

Bewegung

Deine Körperhaltung beeinflusst deine Gefühle. Bewegung befreit, entspannt und du fühlst dich wieder handlungsfähig.

Wenn du magst, kannst du deinen gewohnten Sport treiben. Geht dies gerade nicht oder du bist ein chronischer Sportmuffel, dann binde ein paar simple Übungen in deinen Tagesablauf ein. Öffne dafür das Fenster, stelle dich in den Garten oder gehe in den Wald.



leichte Übungen

Übung 1:

Du läufst durch den dichten Dschungel aus Herausforderungen. Stütze dafür deine Hände auf deine Hüfte. Richte deinen Rücken auf. Zeichne mit deinem Ellenbogen (immer im Wechsel) eine liegende Acht in die Luft.

Übung 2:

Stelle dir deine Probleme und Sorgen als kleine Monster vor. Stelle dich nun aufrecht hin und wirf diese mit Schwung über deine Schulter. Greife die Monster mit der rechten Hand und schleudere sie über die rechte Schulter. Dann mit der linken Hand. Immer im Wechsel.

Wische danach den imaginären Dreck der Monster von deinem Körper – von deinen Armen und Beinen.

Feiere deinen Erfolg und reiße mit Schwung beide Arme in die Luft. Mach das ruhig mehrmals.

Übung 3:

Sei ein Kind! Mach Musik an. Springe, Tanze, Hüpfе auf einem Bein oder Stampfe. Spätestens jetzt machen deine Kinder bestimmt mit!

Übung 4:

Schüttle Arme und Beine aus. Konzentriere dich dann auf einzelne Körperteile – eine Hand, einzelne Finger, die Zunge, zwinkere mit den Augen, wackle mit dem großen und dem kleinen Zeh. Kannst du auch mit den Ohren wackeln? Zum Schluss der Übung noch einmal den ganzen Körper durchschütteln. Sei albern!

Übung 5:

Lockere dein Gesicht. Gerade bei Stress verkrampfen wir, beißen die Zähne zusammen oder knirschen nachts. Lasse sanft deinen Kopf kreisen. Strecke deine Zunge aus und lasse sie im Kreis wandern. Massiere deine Ohren, Schläfen und Wangen. Rolle mit den Augen. Gähne, lache, schnaube wie ein Pferd und blase danach die Wangen zu Hamsterbacken auf.

Daheim

Wenn du dich überfordert und machtlos fühlst, dann lasse los. Toben die Kinder durch das Haus und rauben dir den letzten Nerv? Nimm dir eine kurze Auszeit. Dann sieht es halt ein paar Tage lang chaotisch aus. Irgendwann wirst du die Kraft haben und gemeinsam oder alleine wieder für Ordnung sorgen.

Gefährlich wird es dann, wenn du die Gefühle ignorierst und immer weiter reinrutschst. Irgendwann wirst du dann explodieren oder dein Körper zieht vorher die Reißleine.

Chaos im Haus ist nicht schlimm, aber du solltest dir freie Ecken schaffen. Ordnung im Kopf beginnt meist mit der Ordnung in den eigenen vier Wänden.

Schaffe einen Platz, der nur dir gehört. Gestalte dir eine Insel zum Nachdenken, für Ruhe und Kreativität – ein Ort, an dem du sein kannst wie du bist. Mach ihn dir schön. Räume auf, wirf unnötigen Ballast weg und dekoriere deine Ecke oder deinen Raum nach deinem Geschmack. Nutze Farben, die dir guttun.

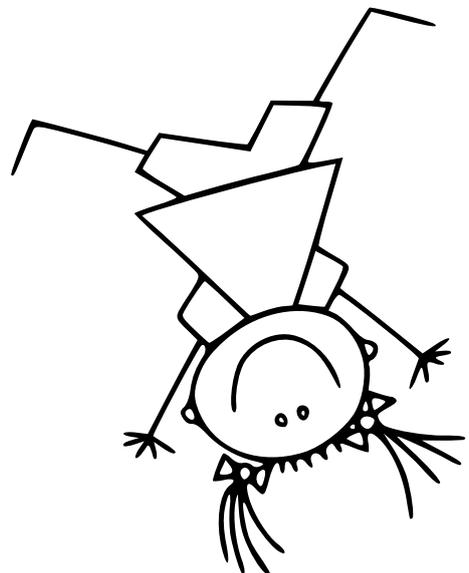
Bilder lösen Gefühle aus – welche Gefühle und welche Bilder brauchst du in diesem Moment? Wie wäre es mit ein paar Pflanzen oder einer grünen Welt im Glas? Diese pflegeleichte Variante nennt sich Hermetosphäre und lässt sich leicht selber bauen.

Konflikte meiden

Wenn in der Krise unnötige Konflikte entstehen, kann das zusätzlich belasten. Stelle gemeinsam mit der Familie Regeln auf. Diese gelten nur vorübergehend.

Wenn das Aufräumen der Kinderzimmer jeden Abend in einem lauten Wutanfall endet und die Nachbarn schon gegen die Decke klopfen, dann macht es vielleicht Sinn, vorübergehend einen Weg mit weniger Widerstand einzuschlagen.

In einer Krise können auch die Rollen im Haushalt neu verteilt werden.



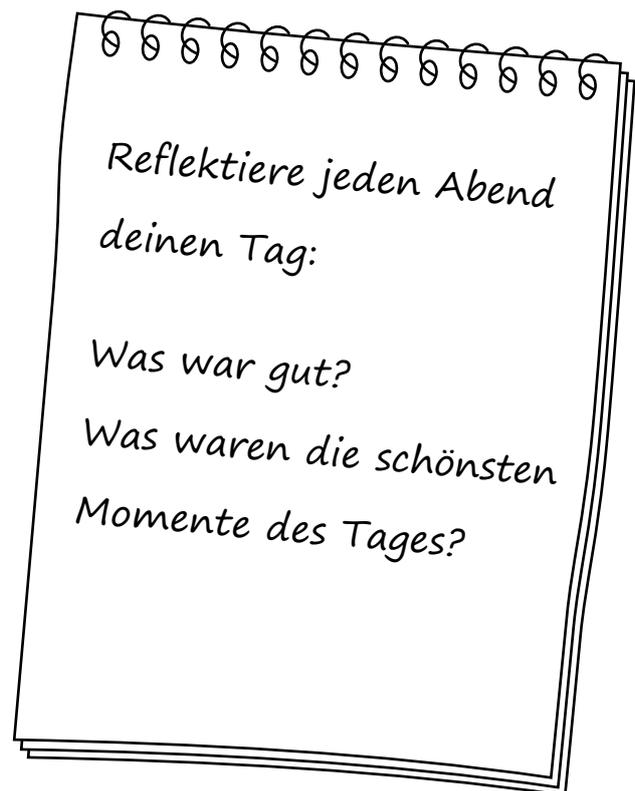
Tagesplan & Tagebuch

Eine Tagesstruktur ist in chaotischen Zeiten besonders wichtig.

Stelle dir morgens einen Wecker bzw. beginne den Morgen so, wie es dir guttut.

Fülle den Tag mit Aktivitäten und schaffe damit eine Struktur für dich und deine Familie.

Entwickle einen Plan für die nächsten Tage und Wochen. Jeder Bereich sollte genug Platz darin finden. Plane Zeiten für Unvorhergesehenes und Pausen ein. Fang klein an und setze dir realistische Ziele. Mehr dazu findest du in unserem multimedialen Selbstcoaching.





Familie & Freunde

Rede mit deiner Familie, mit Freunden, mit Kollegen, Nachbarn oder der netten Frau in der Bäckerei. Pflege Freundschaften.

Nichts ist jetzt schlimmer, als sich einzuigeln.

Sorge dafür, dass du von mindestens einer Person von jedem Helfer-Typus (siehe nächste Seite) umgeben bist - real oder ggf. über soziale Medien.

Folgende Formulierungen in Gesprächen solltest du meiden, denn sie führen dich nur in eine Sackgasse:

„Das ist so ungerecht“

„Das hat sowieso keinen Zweck“

„Du hast leicht reden...“

Helfer-Typen

„Die Schulter“



ist auch mitten in der Nacht für dich da. Sie sitzt mit dir auf dem Sofa, reicht dir Taschentücher, kocht und räumt nebenbei die Küche auf.

„Der Geduldige“



hat Nerven wie Drahtseile. Er stört sich nicht an den zahlreichen Wiederholungen. Mit ihm kannst du die Situation reflektieren.

„Der Strukturierte“



handelt deutlich pragmatischer. Er analysiert die Lösungswege und schaut nach vorne. Dieser Helfer wird vermutlich recht schnell zu einem Zettel greifen und mit dir zusammen einen Plan schmieden.

„Der Anpackende“



erledigt all die praktischen Dinge, wofür du gerade keinen Kopf, keine Nerven oder keine Energie hast. Er bringt das Auto in die Werkstatt, baut den dringend notwendigen Schreibtisch auf oder hütet die Kinder.

„Die Gleichgesinnten“



haben Ähnliches schon einmal erlebt oder erleben es gerade. Sie verstehen dich, können dich aber auch mächtig hinunterziehen.



Hilfe annehmen

Scheue dich nicht, in der Not um Hilfe zu bitten. Der Austausch mit der Familie und Freunden ist sehr wichtig. Wenn es dir guttut, schließe dich mit Gleichgesinnten zusammen. Achte aber darauf, dass die Stimmung positiv und konstruktiv ist. Gerade in den sozialen Medien entwickeln manche Gruppen eine seltsame, negative Eigendynamik. Gemeinsames Schlecht-Fühlen, Gruppenjammern, Aggressionen und verbale Entgleisungen sind an der Tagesordnung. Suche dir unbedingt ein positives und konstruktives Umfeld.

Scheue nicht davor zurück, Sozialleistungen zu beantragen oder professionelle Beratung aufzusuchen. Solltest du merken, dass deine Gedanken immer dunkler werden, wende dich bitte an einen Arzt oder Therapeuten.

Vertraue!

Gehe davon aus, dass du die Fähigkeiten, Kenntnisse und Erfahrungen hast, diese Krise zu meistern. Du wirst zum passenden Zeitpunkt die passenden Ideen und Impulse haben. Nutze diese Ressourcen und vertraue darauf. Auch dann, wenn du derzeit keine Lösung für dein Problem siehst. Vertrauen zu haben heißt, dass du daran glaubst, dass es Wege und Lösungen gibt. Denke positiv und vertraue darauf, dass du diese Krise meistern wirst.

Mache dir bewusst, welche Herausforderungen du in deinem Leben schon bewältigt hast.

Was hat dir in diesen Situationen geholfen? Welche Fähigkeiten, Ideen oder Talente waren nützlich?

Wer kann dich unterstützen? Was kann dir helfen?

Was liegt in deinem Einflussbereich?

Mach dir bewusst, dass du mit deinen Sorgen nicht alleine bist! Teile daher diesen Notfallplan, damit möglichst viele Menschen davon profitieren können. Vielleicht könnt ihr auch gemeinsam einen Plan schmieden, um die Krise oder aktuelle Situation besser zu meistern. Sei offen für gemeinsame Strategien, besonders wenn die Krise viele betrifft.

Vertrauen zu haben bedeutet nicht automatisch, dass immer alles gut wird. Mit dem nötigen Vertrauen brauchst du jedoch nicht in Panik verfallen. Du bist gelassen und kannst deine Fähigkeiten, Erfahrungen und Kenntnisse nutzen, um diese Herausforderung zu meistern. Dein Vertrauen wird mit jedem Erlebnis wachsen und dich stärken.

Feiere deine kleinen und großen Erfolge. Das wird dir guttun und dich darin bestärken, dass du die nächste Herausforderung auch bewältigen wirst.



Der mediale Weltuntergang

Wenn du eine Information oft genug gelesen hast, glaubst du sie irgendwann. Wenn sie zudem noch mit einem emotionalen Video daherkommt, ist die Botschaft schnell verankert. Eine Prüfung, ob diese Information richtig oder falsch ist, entfällt. Emotionen und Wiederholungen sind oft stärker als rationales Denken. „Es könnte ja etwas dran sein...“, denkst du dir.

Setze dir feste Zeiten für Recherchen zur Krise und für deinen Medienkonsum. Dazu zählen auch die Nachrichten. Meide Wiederholungen von Informationen, die du bereits kennst. Das belastet das Gehirn und deine Gefühlswelt nur unnötig.

Welche Medienform tut dir gut?

Finde heraus, wie Videos, Push-Nachrichten, Nachrichtenticker, Nachrichten im Fernsehen, Nachrichten im Radio oder die Artikel in der Tageszeitung auf dich wirken. Mach dir bewusst, dass manche Formen und manche Quellen bewusst extrem emotional sind. Wenn sie polarisieren, reißerisch sind oder starke Gefühle auslösen, heben sie sich von der Masse ab und werden gerne verbreitet.

Beschäftige dich bewusst mit anderen Themen. Pflege Kontakte und schaffe dir ein positiv-konstruktives Umfeld. Wenn du beispielsweise arbeitslos bist, oder gerade erst deinen Job verloren hast, kann der ständige Kontakt zu Gleichgesinnten belasten und das gemeinsame "Sich-Schlecht-Fühlen" heizt den Teufelskreis an.

Melde dich beispielsweise (sofern du soziale Medien nutzt) in einer Facebookgruppe an, die entweder zielorientiert nach Lösungen sucht oder sich mit ganz anderen Themen befasst. Die Arbeitslosigkeit ist sicherlich kein Interesse und kein Hobby von dir. Alle Gruppen, die zur Aktivität anregen, sind sinnvoll und bauen auf.

Überlege, welchen Social-Media-Seiten und Gruppen du folgen möchtest und welche Benachrichtigungen du benötigst. Was lösen sie bei dir aus? Fühlst du dich gut damit?

Nimm dir ruhig Zeit, diese Fragen zu beantworten, denn negative Gefühle bringen dir in der jetzigen Situation nichts, sondern sind kontraproduktiv.

Gruppendynamik

Gruppendynamiken spielen in Krisen eine erhebliche Rolle. Jeder Mensch sucht eine Struktur, einen roten Faden Chaos.

Beispiel:

Eine Person kommt auf die Idee, ein wenig mehr Toilettenpapier zu kaufen.

Eine unsichere Person sieht das und denkt sich „das wird sinnvoll sein, ich möchte nicht ohne Klopapier dasitzen“.

Die dritte Person denkt sich „oh, kaum noch Toilettenpapier da, da nehme ich mal etwas mit, sonst bekomme ich keines mehr“.

Die vierte Person bekommt keine Packung mehr, schlägt aber beim nächsten Einkauf doppelt zu – sie will schließlich nicht noch einmal vor dem leeren Regal stehen.

Der Herdentrieb kann normalerweise unterbrochen werden, indem eine Person einen Anfang macht und widerspricht. Es braucht umso länger die Gruppendynamik aufzuheben, je größer die Gruppe ist.

Und bedenke noch eines:

Gruppendynamik oder Konformität verzerren deine ursprünglichen Werte und Denkweisen! Eine hohe Konformität sorgt jedoch auch für eine bessere Einhaltung von Regeln und Gesetzen. Handeln alle Personen sehr autonom, benötigt es engmaschige Kontrollen und Druck von außen.

Idealerweise werden die Gesetze akzeptiert und unter Berücksichtigung dieser Gesetze kreative und neue Wege gesucht.

Phase

drei



Schaffe Klarheit

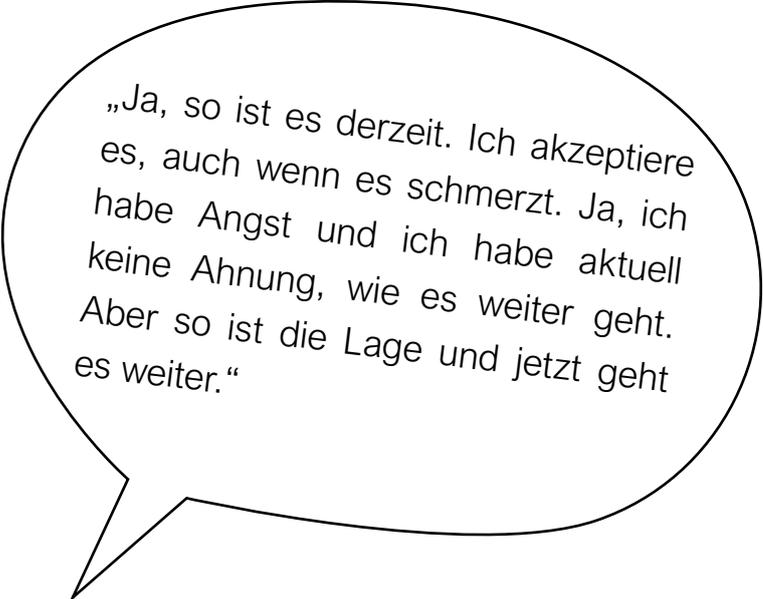
Sammele dich. Gehe einen Schritt zurück und begutachte die Situation und überlege dir eine Strategie.

Beschreibe die Krise.

Wie groß ist das Ausmaß der Krise?

Schalte deinen Verstand ein. Kann ein Fehler vorliegen? Ist die Quelle seriös?

Akzeptiere! Nimm die Krise an. Innerer Widerstand, Wut und Jammern verstärken deine Ohnmacht nur.



„Ja, so ist es derzeit. Ich akzeptiere es, auch wenn es schmerzt. Ja, ich habe Angst und ich habe aktuell keine Ahnung, wie es weiter geht. Aber so ist die Lage und jetzt geht es weiter.“

Neuanfang als Chance

Wenn wir von einer Krise sprechen, meinen wir eine sehr komplexe Situation, in der bisherige Methoden und Lösungswege nicht mehr ausreichen. Daher begegnet man Krisen am besten, wenn wir die Komplexität reduzieren und Prioritäten setzen.

Entwickle die Bereitschaft, das Chaos, welches in einer Krise entsteht, zu nutzen. Sieh es als Chance! Werde aktiv! Denke positiv!

Lenke deine Energie auf Schritte, die du selbst gehen kannst und deine Lage positiv verändern. Du kannst nicht die Welt retten, aber du kannst auf deine Weise etwas zur Verbesserung und Weiterentwicklung beitragen.

Besinne dich auf deine Werte, deine Kompetenzen, dein Wissen und deine Fähigkeiten. Leider ist die moderne Welt von extremer Spezialisierung geprägt, sodass manche lebenspraktische Fähigkeiten drohen, komplett verloren zu gehen. Wenn du also gerade in einer Krise steckst und wenig Geld hast, dann eigne dir dieses Wissen an. Pizzateig selber anrühren, statt Fertigpizza kaufen – das macht nicht nur stolz und ist gesünder, sondern zudem auch noch preiswerter. Socken selber stricken. Salat auf dem Balkon oder im Garten selbst anbauen. Dir fällt sicherlich noch mehr ein, was du jetzt tun kannst.

Krisen sind schwer, keine Frage. Aber sie sind zugleich eine ideale Gelegenheit, um sich weiterzuentwickeln, sich selbst besser kennenzulernen, neue Potentiale zu entdecken und stärker zu werden.

Eine Krise ist auch eine ideale Gelegenheit, deine bisherigen Werte, Sichtweisen und Handlungen zu hinterfragen.

Was ist wirklich wichtig?

Nachdem du dir einen Überblick verschafft hast, definiere dein Ziel. Was gibt dir Orientierung? Wie willst du aus der Situation heraus gehen? Wenn du in 10 Jahren an deine heutige Situation zurückdenkst – was möchtest du berichten? Welche Rolle spielst du?



Positiv

Schärfe deinen Blick für das Positive. Oft richten wir unseren Blick auf ein einen Fehler, das ungelöstes Problem oder die Herausforderung. Dabei übersehen wir die Dinge, die gut laufen und positiv sind.

Natürlich bringt es wenig, wenn ein Rudel Wölfe zum Angriff übergeht und du voller Ehrfurcht die Blume am Wegesrand bewunderst. Aber in schweren Zeiten ist es sehr wichtig, zumindest zeitweise Abstand zum Problem zu gewinnen und das positive ins Blickfeld zu rücken.

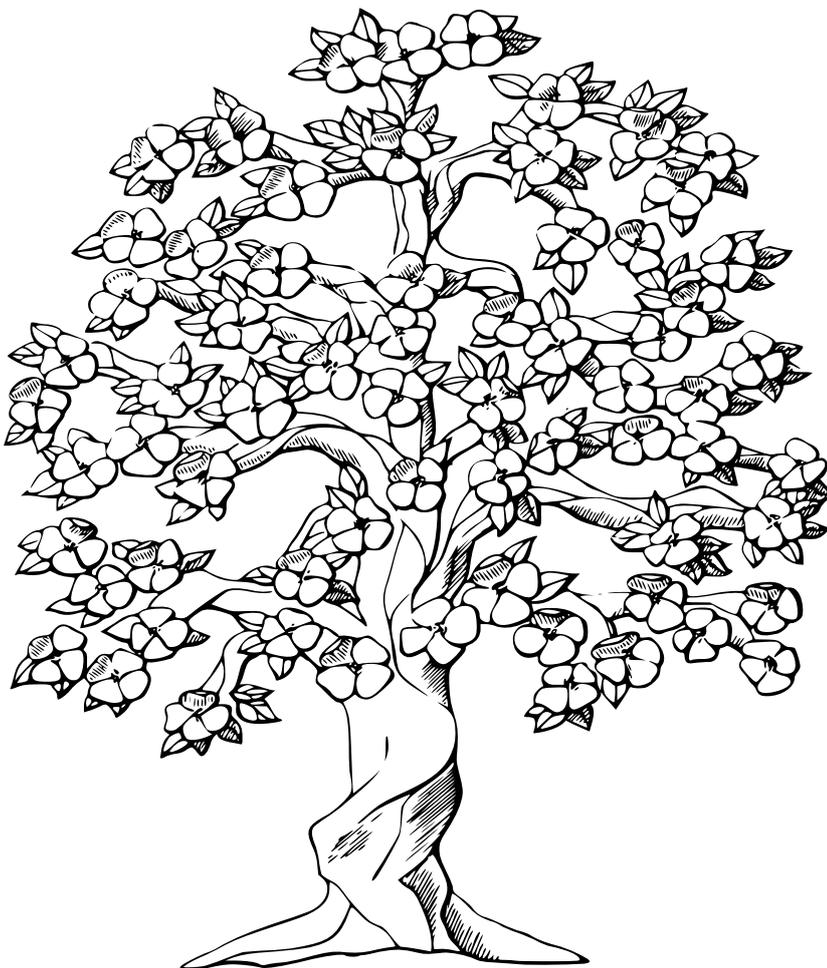
Aus heutiger Sicht, was IST das Positive?

Was könnte sich zum Positiven entwickeln? Vermutlich kommt es anders – vielleicht auch viel schöner. Aber sei kreativ und überlege, wie dein Leben, dein Umfeld und die Welt nach überstandener Krise aussehen könnte. Was könnte sich positiv verändern?

Neue Ziele

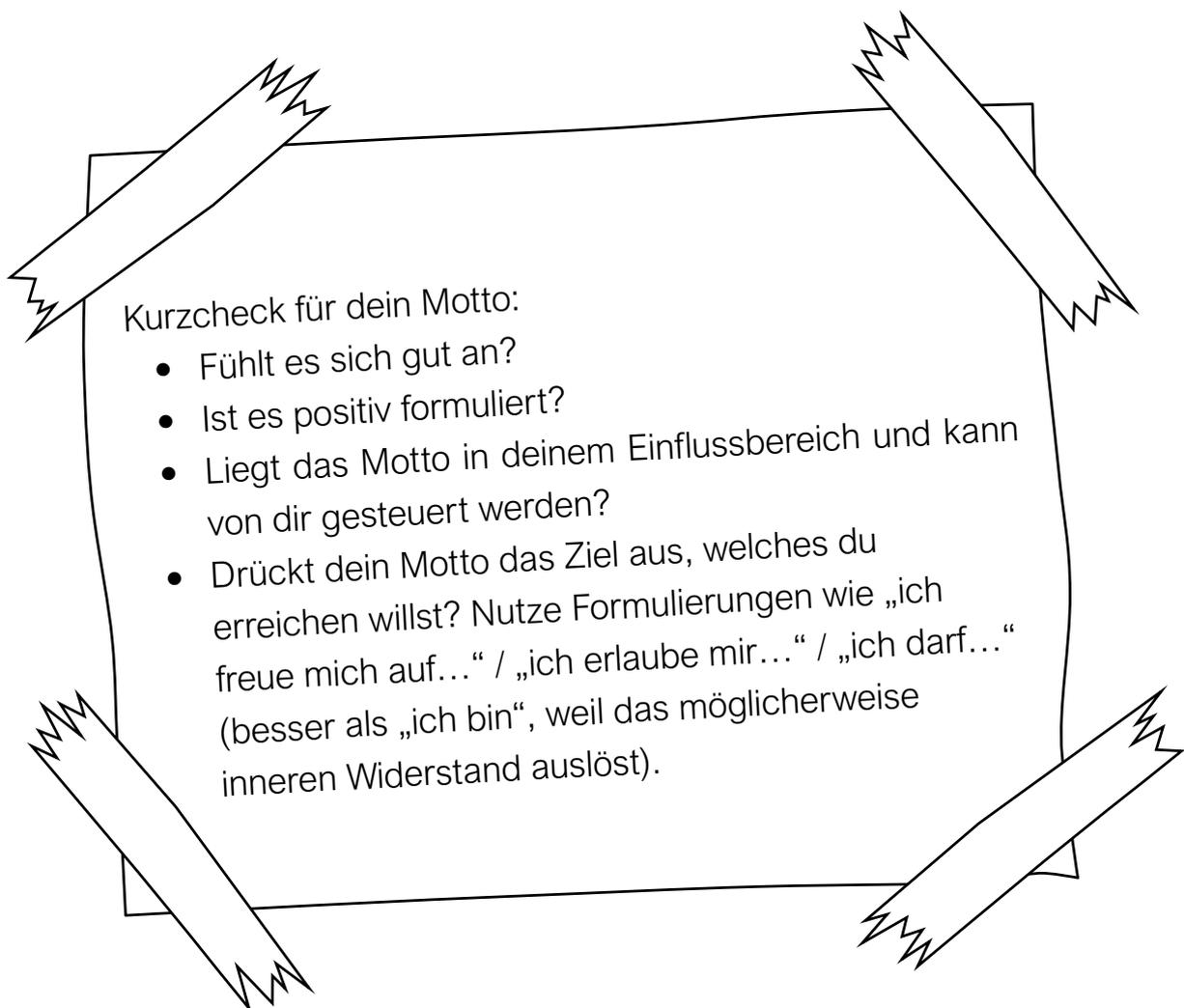
Ändere deine Perspektive – weg vom Problem, hin zum (neuen) Ziel.
Habe Mut zur Veränderung! Du wirst lernen, wachsen und diese Ziele mit voller Kraft angehen können.

Überlege bei jeder Handlung, inwieweit du damit deinem Ziel näherkommst. Dein Gehirn richtet sich dann automatisch neu aus und du wirkst dem Jammern und den Ohnmachtsgefühlen entgegen. Um ein Ziel zu erreichen, solltest du dir Teilziele setzen und diese in kleine Schritte unterteilen.



Mach's mit Motto

Positives Denken fällt manchen Menschen extrem schwer. Vielleicht hilft es dir, wenn du einen Leitsatz oder ein Motto (manche sagen auch Affirmation dazu), auf einen Zettel schreibst und dir diesen an den Kühlschrank oder Spiegel klemmst. Wer mag kann etwas dazu malen, den Spruch auf ein Bild schreiben oder sich einen Magneten mit Spruch darauf basteln. Je mehr Wertschätzung du in dieses Vorhaben investierst und je präsenter der Spruch steht, desto besser verankert er sich in deinem Kopf.



Lösung gesucht

Was kann ich tun? Wie kann ich die Situation verbessern?

Was kann ich unternehmen, damit aus der Krise etwas Gutes entsteht?

Wie kann ich an dieser Krise wachsen?

Was brauche ich, um...?

Was ist mein erster kleiner Schritt, um meine Situation positiv zu beeinflussen?

Wie kann die Sache im schlimmsten Fall ausgehen? Ist das realistisch? Wie kann ich den möglichen Schaden begrenzen?

Wie soll mein Leben nach der Krise aussehen? Schau kurz auf deine früheren Träume zurück. Gibt es da etwas, was dir schon seit Jahren in den Fingern juckt, was du aber bisher noch nicht realisieren konntest? Solltest du bereits deinen großen Traum gelebt haben, was ist dein Wunsch auf Platz zwei? Sei mutig und male dir einen schönen Tag in deinem Leben in 5 Jahren aus. Versuche es, auch wenn du im Moment noch nicht daran glauben kannst.

Was kannst du tun, um dieses Ziel zu erreichen? Schreibe alle Einzelschritte auf. Wenn du mehr Unterstützung dabei benötigst, dann schau in unser Selbstcoaching "Verwirkliche deine Ziele".

Was muss eintreten, damit du sagen kannst „ich habe mein Ziel erreicht“?

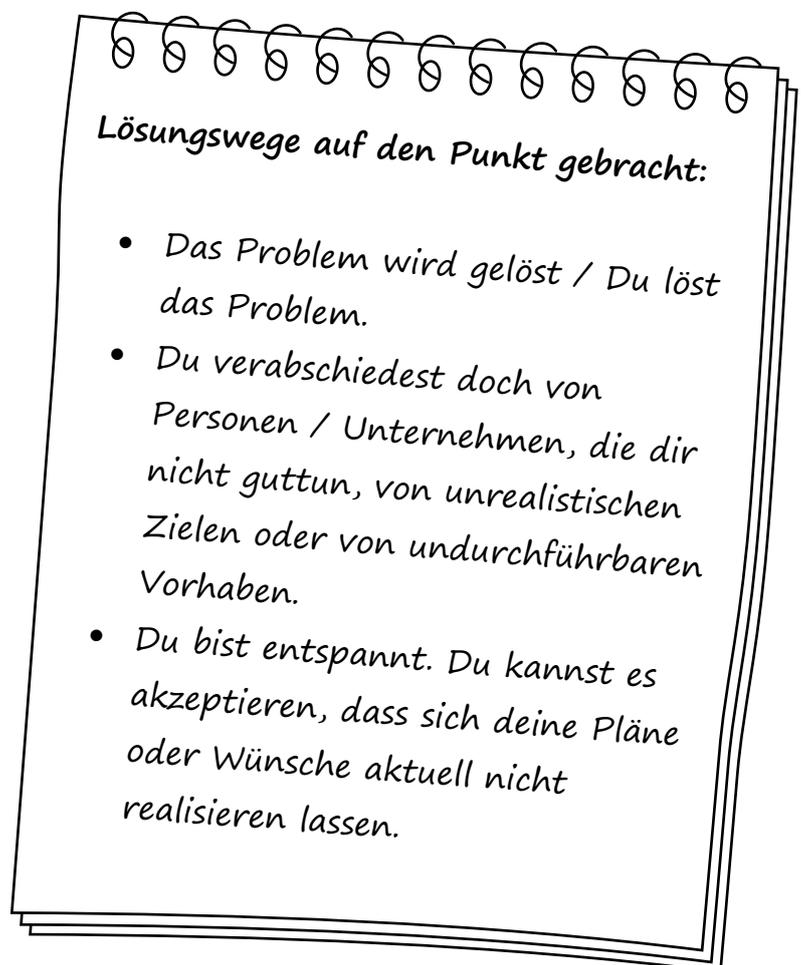
Was fehlt dir noch, um das Ziel zu erreichen? Wie kannst du dir die fehlenden Fähigkeiten aneignen? Wie kannst du die Voraussetzungen schaffen?

Gehe den ersten Schritt oder was hält dich davon ab?

Ja aber...? Wenn es dir schwerfällt, dich aus dem destruktiven Gedankenstrudel zu befreien, Ideen zu finden oder Ziele umzusetzen, unser multimediales Selbstcoaching kann dir helfen, dem Strudel zu entkommen.

Verfolge dein Projekt lieber 30 Minuten mit vollem Eifer, als 3 Stunden lang halbherzig.

Achte darauf, dass dein Lebenstempo zu deinem emotionalen Tempo passt. Es kann passieren, dass du zu viel auf einmal erreichen willst. Du verfällst in das andere Extrem und gerätst in Aktionismus. Das wird dann schwierig, wenn du deine Gedanken nicht verarbeiten kannst und sie unter den Tisch kehrst.



Phase

vier



Dein Gewinn

Die kleinen Dinge im Leben gewinnen an Bedeutung.

Du wirst umsichtiger, rücksichtsvoller und toleranter gegenüber anderen Menschen.

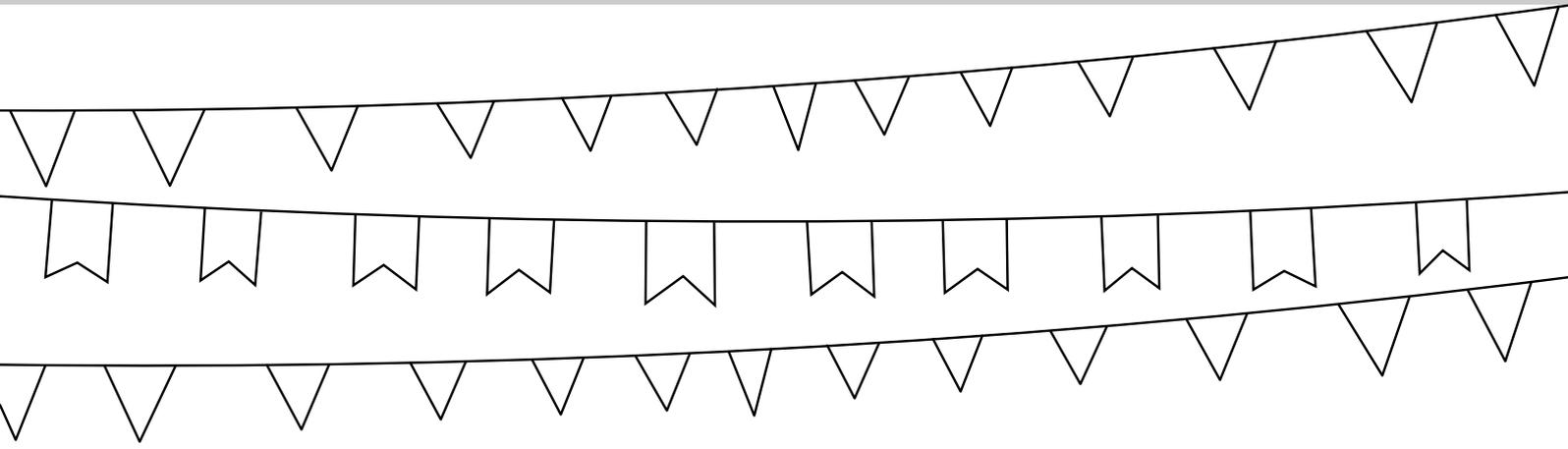
Dein Selbstvertrauen steigt, da du festgestellt hast, dass du auch diese Situation gemeistert hast.

Du siehst den Sinn und das Gute in der Situation – danach bist du dankbar für diese Erfahrung.

Du erkennst die wahren Freunde und was du an ihnen (Freunde / Familie) hast.

Du setzt dich intensiver mit deinen Gedanken, Gefühlen, Werten und Zielen auseinander.





Herzlichen Glückwunsch!

Du hast die Herausforderung angenommen.

Du hast gegen deine Ängste, Unsicherheit und Orientierungslosigkeit angekämpft.

Du hast Verantwortung übernommen.

Du hast die Ungewissheit ertragen, was das Leben bringen wird.

Du hast gelernt, trotz der Umstände optimistisch zu bleiben.

Du hast neue Visionen entwickelt.

Du hast durch deinen Mut, dein Handeln oder deiner bloßen Anwesenheit anderen Menschen geholfen und sie begleitet.

Du hast dich neu kennengelernt und bist an dieser Herausforderung gewachsen.

Feiere dich!



Aus Fehlern lernen

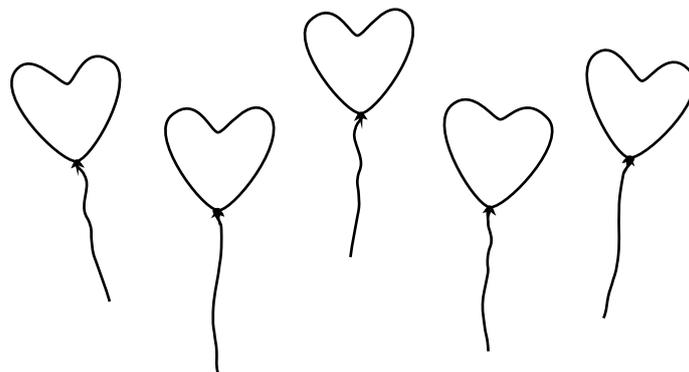
Einige Krisen entstehen durch eigene Fehler. Dieser Guide widmete sich mit Absicht nicht dem Rückblick und die Suche nach dem „Schuldigen“, sondern schaut nach vorne. Natürlich wirst du im Rückblick aus dieser Krise lernen und an ihr wachsen. Wie du die eigene Widerstandskraft (Resilienz) stärken kannst, erfährst du demnächst in einem separaten Guide.

Bitte denk an uns!

*W*enn Freunde, Familienmitglieder oder Bekannte von dir vor einer persönlichen Herausforderung stehen, dann empfehle unser multimediales Selbstcoaching. www.selbstfindung-erleben.de

*W*enn dir beim Spaziergehen durch den Wald Fragen wie "Reden eigentlich Bäume und Pilze miteinander?" in den Sinn kommen, unsere virtuelle Entdeckerwelt geht spannenden und teils skurilen Fragen auf den Grund. Das bringt dich auf andere Gedanken. www.entdecker-welt.de

*W*enn du mit deiner Familie die Natur oder Städte auf einem multimedialen Rundgang entdecken möchtest. Starte einen unserer Entdeckerpfade in deiner Nähe und dein Smartphone wird zu deinem persönlichen Guide. www.stadt-land-erleben.de



Natürlich freuen wir uns, wenn du unser Herzensprojekt unterstützt und etwas in unsere Kaffeekasse wirfst.

www.selbstfindung-erleben.de

So ermöglichst du weitere spannende Projekte des freien Wissens!



Entdecke dein Potential

mit

Selbstfindung-Erleben