

Mit Mut, Achtsamkeit, einer offenen Haltung und Engagement die Krise als Chance nutzen



© www.gunnar-fuchs.de

Wir alle stehen in der aktuellen Zeit vor besonderen **Herausforderungen**. Jede Generation – jeder Beruf – Arme und Reiche – jeder ist involviert, auf seine ganz persönliche Art und Weise betroffen. Ihre Einstellungen, Ihre ganz individuellen Werte und die damit verbundene eigene Haltung zu herausfordernden Situationen werden Sie stützen, begleiten und durch diese „bewegte“ Zeit tragen. Sie selbst haben es in der Hand, eine Krise, die Krise, Ihre Krise als Herausforderung anzunehmen, als Chance zu nutzen und daran zu wachsen.

Krisen gehören zum Leben! Wir erleiden Verlust, haben Ängste, Stress breitet sich aus. Aber Krisen sind auch **Chancen und Möglichkeiten zur Weiterentwicklung**. Krisensituationen lösen Reaktionen aus, die einen wanken

lassen, wir sind körperlich und geistig gestresst. Die Belastungen, die wir in **stressbehafteten** Situationen ertragen müssen, sind höher als die uns zur Verfügung stehenden Ressourcen.



Ziel in solch einer Situation ist, dieses Ungleichgewicht zwischen Belastungen und **Ressourcen** wieder in einen ausgewogenen Gleichgewichtszustand zurückzuführen.



© istockphoto.com/kaanates

Nun sind Sie gefordert, gedanklich, mental und aktiv im Tun!

Mit Mut, Achtsamkeit, einer offenen Haltung und Engagement haben Sie die Möglichkeit Ihre Stresssituation gezielt zu bewältigen, um eine **Krise zu meistern**. Bei einer gezielten Stressbewältigung handelt es sich um eine Gratwanderung, die zwischen den veränderbaren und unveränderbaren Umständen verläuft. Auf der einen Seite steht das „Verändern“ einer lösbaren Situation, auf der anderen Seite das „Akzeptieren“ einer unveränderbaren Situation.

Daher lohnt es sich immer wieder, die Frage zu stellen:

Stimmt meine Einschätzung der Veränderbarkeit der Situation wirklich?

Oder mit anderen Worten: Kann ich die Situation verändern?

Wenn Sie zu dem Ergebnis kommen, dass Sie die Situation nicht verändern können, dann liegt vorerst der Fokus der **Stressbewältigung** darauf, den eigenen Umgang mit dem Problem zu ändern (emotionsfokussierte Bewältigungsstrategie).

Für Sie ein kleiner Überblick über einige emotionsfokussierte Bewältigungsstrategien

Akzeptanz

„Erfolgreiches Bewältigungsverhalten (ist) mit der Fähigkeit verbunden, eigene Kontrollmöglichkeiten der jeweiligen Situation entsprechend realistisch einschätzen zu können“ (Kaluzna, 2018 S. 66).

Dazu gehört auch die Einsicht, manche Situation nicht kontrollieren zu können. Dann ist es wichtig, die Situation anzunehmen und zu akzeptieren.

Positive Neubewertung / Änderung des Blickwinkels

- Relativieren Sie den negativen Blick auf die Situation!
- Schauen Sie nach etwas **Gewinnbringendem** in dieser problematischen Situation!
- Gab es bereits ähnliche herausfordernde Situationen?
- Wie sind Sie durch diese Situation gekommen?
- Auf welche eigenen Stärken konnten Sie dabei „bauen“?
- Wofür können Sie – am Ende des Tages – **dankbar** sein, welche schönen Erlebnisse konnten Sie im Dschungel der krisenbedingten Irritationen erkennen?

Austausch mit sozialen Kontakten

Gefühle, die Sie in dieser Situation bewegen, wollen und sollen angemessen ausgedrückt werden. Sprechen Sie offen mit jemandem über die eigene unzufriedene Situation. Das schafft Erleichterung!

Körperzentrierte Entspannungstechniken

- Sport, Bewegung
 - Meditation
 - Yoga
 - Progressive Muskelrelaxation
- ...und vieles mehr...

Die Bedeutung von Achtsamkeit

Zitat aus „Körper-Achtsamkeit“ von Prof. Fessler
„Achtsamkeit erfordert Fokussierung statt Abschweifen. Es ist ein Prozess, bei dem ich die Aufmerksamkeit auf mein Hier und Jetzt lenke, mich also zentriert und zugleich beobachtend öffne. Bewusst beobachten bedeutet, dass ich alle im gegenwärtigen Moment stattfindenden Phänomene unvoreingenommen und bewusst wahrnehme..... Achtsamkeit ist zugleich aktives wie auch passives Tun mit offenem Ausgang....“.

Ich wünsche Ihnen Mut, Achtsamkeit, eine offene Haltung und Engagement, damit Sie Ihre Krise bewältigen und Herausforderungen treffsicher meistern.

■ Ute Wagner



Wir können den Wind nicht ändern,
aber wir können die Segel anders setzen.

(Aristoteles)