

Dieser Tipp stammt aus dem Online-Workshop „Krisen souverän bewältigen“

Schritt 1c: Kontrolle übernehmen

In Krisenzeiten verlieren Menschen schneller die innere Energie, den Mut und die Kontrolle über die Situation. Das ist zwar verständlich - jedoch völlig kontraproduktiv. Eine Krise kann bei Reizüberflutung und Druck zu Überwältigung, Erstarrung, Nervosität, Verwirrung, Aggressivität, Leistungsabfall und Erschöpfungszuständen führen. Es entsteht Hilflosigkeit, weil durch die Überforderung das Denken und die Handlungsfähigkeit blockiert werden. Ein Kontrollverlust ist die Folge. Er geht auf drei typische Bewertungen der Situation in diesem Moment zurück:

- 1 Die Krise wird als andauernd und die Situation als aussichtslos wahrgenommen
- 2 Es scheint als ob sich die Krise auf das ganze Leben auswirkt
- 3 Die Krise erfasst die ganze Persönlichkeit

Die Kontrolle kannst du nur mit neuen Bewertungen zurückerhalten:

- 1 Kein Problem ist permanent. Sage dir selbst und glaube daran: „Auch das geht vorbei.“ „Kein Problem ist von Dauer.“ „Meine Seele ist von Dauer.“
- 2 Ein Rückschlag in einem Lebensbereich zerstört nie das ganze Leben.
- 3 Die Persönlichkeit eines Menschen ist größer als jede Krise.

Ein Jobverlust beispielsweise ist für den einen ein Grund, an sich selbst zu verzweifeln. Ein anderer erkennt die Situation als Chance für einen neuen Berufsweg. Jeder Mensch kann einen Jobverlust selbst bewerten und dadurch entweder in die Opferrolle gehen oder aktiv werden und die Kontrolle zurückerlangen. Um die Kontrolle in der Krise zu erhalten, musst du dich fragen, was du kontrollieren kannst.

Überlege was du kontrollieren kannst.

Es gibt bei dieser Aufgabe kein Richtig oder Falsch. Es kommt nur darauf an, wie du es siehst. Frage dich und bewerte mit (+ / o / -)

Was kann ich kontrollieren? (+)

Was liegt außerhalb meiner Kontrolle, aber ich kann es doch beeinflussen? (o)

Was liegt ganz außerhalb meines Einflusses? (-)

Meine Gefühle

Meine innere Einstellung

Meine Atmung

Meine Konzentration und Aufmerksamkeit

Was ich jetzt denke

Wie ich jetzt handle

Was ich in Zukunft mache

Was andere in der Zukunft machen

Die innere Einstellung anderer

Die Gefühle anderer Menschen

Wie andere auf mich reagieren

Meine Gesundheit

Meine berufliche Karriere

Meine Lebenspartnerschaft

Meine Strategie

Meine Entscheidung und mein Bekenntnis

Meine Körperhaltung

Das Wetter

Meine Ernährung

Du siehst, ganz egal wie schlimm die Lage ist, du hast eine ganze Menge Punkte, die du selbst kontrollieren kannst. Konzentriere dich darauf. Erwähne dich auch noch mal an die Zeilen aus dem Gelassenheitsgebet von Friedrich Oetinger.

Gelassenheitsgebet

„Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit das eine von dem anderen zu unterscheiden.“

Friedrich Oetinger (1702-1782)

Bewahre einen kühlen Kopf und konzentriere dich auf den Moment

Sportler beispielsweise lernen sich in Wettkämpfen nur auf den Moment zu konzentrieren. Sie lernen in der Wettkampfvorbereitung nicht zurück und nicht nach vorne zu schauen. „Nicht zurückschauen“ bedeutet, sich nicht über verpasste Gelegenheiten zu ärgern: So sollte sich z.B. ein Tennisspieler nicht weiter über einen verschlagenen Ball ärgern. Nicht nach vorne schauen bedeutet: Nicht über mögliche Konsequenzen in der Zukunft zu grübeln, denn Zukunftsgedanken verschärfen jede Krisensituation. Wenn der Tennisspieler in einem Match über seinen Stand in der Weltrangliste nach dem Turnier nachdenkt, dann ist er nicht 100%ig mit seinen Gedanken im Spiel. Und das wird ihn den Sieg kosten.

Die Kontrolle kannst du nur übernehmen, wenn du dich ganz auf das Hier und Jetzt konzentrierst, denn verändern kannst du nur etwas im Moment, im Hier und Jetzt! *Oliver Kahn*, der ehemalige Torhüter der deutschen Fußball-Nationalmannschaft sprach in einer Podiumsdiskussion beim Weltwirtschaftsgipfel in Davos. Dabei zeigte er Parallelen zwischen dem Sport und dem richtigen Leben auf. Als wichtige Fähigkeit nannte er in dem Zusammenhang das Lernen „Niederlagen und Krisensituationen in Chancen zu verwandeln“. Jeder der seinen Lebenslauf kennt, weiß dass er selbst diese Philosophie lebt. Dies gelingt einem Menschen immer dann, wenn er die Kontrolle übernimmt und selbst aktiv wird. Genau das ist das Ziel von „Krisen souverän bewältigen“ und du bist schon mitten drin.

Im nächsten Schritt wirst du blockierende Gefühle überwinden und die Ruhe bewahren. Das gibt dir die Kontrolle und ermöglicht dir aktiv zu werden.

*Das Geheimnis des Erfolges kennen nur jene, die einmal Mißerfolg gehabt haben.
Antoine de Saint-Exupéry*

Mein Tipp: Besuche den Online-Workshop

Krisen souverän bewältigen

Wie du Konflikte und Rückschläge als Chancen nutzt und gestärkt daraus hervorgehst.

Persönliches Krisenmanagement in 5 Schritten

Mit dem neuen Online-Workshop „Krisen souverän bewältigen“ erlernst du in nur fünf Schritten dein persönliches Krisenmanagement. Du erfährst, wie du auch in heißen Phasen einen kühlen Kopf bewahrst und dich auf das Erzielen von positiven Ergebnissen konzentrierst.

Die fünf Schritte auf einen Blick:

- Schritt 1: **Die Lage analysieren und die Kontrolle übernehmen.**
- Schritt 2: **Blockierende Gefühle überwinden und die Ruhe bewahren.**
- Schritt 3: **Das Ziel lösungsorientiert formulieren.**
- Schritt 4: **Eine stärkere Alternative und bessere Lösung erschaffen.**
- Schritt 5: **Souverän entscheiden und schnell handeln.**

Mehr infos unter www.enerise.de bei den Onlineworkshops.