

Hurra, ich habe eine Krise!

Wie Sie in fünf Schritten zu mehr innerem Widerstand gelangen, wie Sie lernen, dass man Niederlagen auch gewinnen kann, und erkennen, dass jede Krise Gutes birgt.



„Es reicht völlig aus, dass die Situation katastrophal ist...ich muss mich nicht zusätzlich dauernd katastrophal fühlen!“

Unsere innerste Überzeugung und unser Lebensmotto, seit bei meiner Frau Bauchspeicheldrüsenkrebs im fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert wurde.



Manfred Wagner, seit 1995 aktiv im Verkauf tätig, ab 2002 Personalentwickler und Trainer aus Berufung. Als Betroffener eines schweren, persönlichen Schicksalsschlages führt er sensibel und erfahren besonders durch herausfordernde Themen wie Motivation und Resilienz. Dieser Ratgeber dient Menschen, Gruppen und Teams, die aus Niederlagen und Rückschlägen stärker hervorgehen wollen, die durch die Erfahrung eines Zusammenbruches und Wiederaufstehens wachsen möchten und widerstandsfähiger werden wollen...



Von der Kunst, wieder aufzustehen

Obwohl mehr als zehn Millionen Amerikaner angaben, einen Verwandten oder Freund verloren zu haben erleiden nur 7,5 Prozent der Einwohner Manhattans nach den Anschlägen 09/11 ein posttraumatisches Stresssyndrom. Niki Lauda steigt 42 Tage nach seinem Feuerunfall wieder ins Formel1-Cockpit, bleibt nach dem Tod von 223 Passagieren durch Absturz eines Flugzeuges seiner Fluglinie weiter im Geschäft. Wie ist das möglich? Offenbar entwickeln wir in schweren Krisen Strategien für das Weitermachen, Weiterleben, wir sind „resilient.“

Im Alltag treffen uns Erlebnisse immer wieder mehr oder weniger stark. Niederlagen auf gewissen Ebenen lassen uns ans Aufgeben denken, oder sogar verzweifeln, wir empfinden Rückschläge oft als eigene Schuld oder geben anderen die Schuld, ziehen uns zurück und sind nicht mehr handlungsbereit. Resiliente Menschen fühlen sich nicht als „Opfer“. Sie begreifen sich als Herr oder Frau ihrer Lage, und sie haben ein unerschütterliches Vertrauen in ihre eigene Handlungsfähigkeit. Kurz gesagt: Es geht um die Fähigkeit, sich von einer schwierigen Lebenssituation nicht „unterkriegen zu lassen“ bzw. „nicht daran zu zerbrechen“. Die gute Nachricht: Resilienz ist trainierbar!

Ihre fünf Schritte zu mehr innerem Widerstand, mehr Mut und mehr Kontrolle...





„Es reicht völlig aus, dass die Situation katastrophal ist...ich muss mich nicht zusätzlich dauernd katastrophal fühlen!“

...wenn
man
trotzdem
lacht!

Die häufigsten Reaktionen auf schädigende Situationen sind bei den meisten Menschen gleich:

Sie resignieren, ergeben sich dem auferlegten Schicksal, reagieren mit Passivität. Sie verlieren so die Fähigkeit, Lösungen in der Zukunft zu suchen. Sie werden traurig, verstimmt, depressiv und verlieren so jede Handlungsfähigkeit.

Akzeptieren Sie Ihre Situation so wie sie ist! Das mag fast provokant klingen, gleichzeitig bringt Sie die Suche in der Vergangenheit für die Gründe, die Frage nach dem Warum und die Versuche, Vergangenes ungeschehen zu machen, keinen Schritt weiter. Statt im Geschehenen gefangen zu sein, sollten Sie sich auf die Gegenwart und die Zukunft konzentrieren. Dabei ist es auch wenig hilfreich, einfach positiv zu denken, wie oft behauptet wird. Sie können Ihr Problem ja nicht durch eine Scheinsituation ersetzen. Vielmehr können Sie Ihre Gedanken bewusst lenken und auf das Gute ausrichten. Statt negativer Gedankenspiralen zu Selbstmitleid oder Schuldzuweisungen, können Sie die positiven Dinge und Erfolge die ja nach wie vor vorhanden sind, bewusster wahrnehmen! Akzeptanz ist der erste Schritt zu Lösungen!



ZUtrauen zu eigenen Stärken
VERtrauen in eigene Fähigkeiten
SICHtrauen das alles einzusetzen

**Ich bin
 mir
 selbst
 bewusst!**

Die wichtigsten Hilfen auf Ihrem Weg zu mehr Resilienz, sind Ihre Ressourcen - Ihre Stärken und Fähigkeiten und der Mut, diese auch einzusetzen.

Durch unsere Erziehung und unsere Erfahrungen, sind wir darauf konditioniert, in Schwächen und Fehlern zu denken! Wir werden im Laufe unseres Lebens ständig darauf hingewiesen, was wir alles falsch machen, dass wir Fehler begehen, dass wir uns nicht genug anstrengen und bemühen. Dies sorgt dafür, dass uns die Stärken und Fähigkeiten die wir haben, immer weniger bewusst werden. Wir nehmen auch an einzelnen Tagen die wenigen Dinge, die schlecht gelaufen sind viel eher wahr, als die vielen positiven Erlebnisse. Ein Beispiel: beim Feierabendbier mit Freunden, erzählt man die einzige Sache, die heute schiefgelaufen ist. Die vielen positiven, erfolgreichen Erlebnisse werden kaum angesprochen. Schreiben Sie ganz bewusst Ihre Stärken und Fähigkeiten auf! Ergänzen Sie diese Liste laufend! Seien Sie stolz darauf, was Sie können, und reden Sie darüber! Zunächst mit sich selbst –sagen zu Ihrem Spiegelbild, wie toll Sie sind! Das finden Sie seltsam? Verständlich, denn wir haben ja gelernt: „Eigenlob stinkt!“ Sprechen Sie am Abend darüber, was an diesem Tag schön, toll, erfolgreich war, und gehen Sie mit diesen Gedanken schlafen.

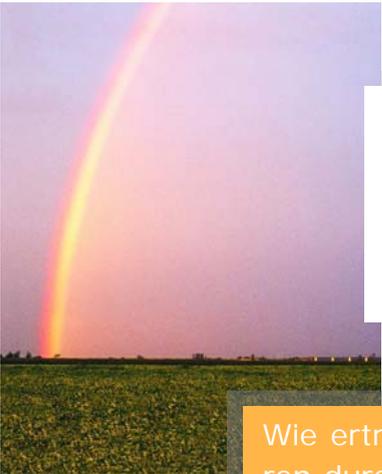


Wenn ich weiß, was auf mich noch zukommen kann, kann ich mein Handeln für diese Situation „trainieren“.

Was,
wann und
wie
genau?

Resiliente Menschen planen zukünftige Situationen, sind dabei realistisch, und wägen sogar Worst-Case-Szenarien ab.

Optimismus ist in Krisensituationen auf den ersten Blick nötig, in Wahrheit aber nur bedingt hilfreich. „Ich will nicht optimistisch sein, das ist der Gegenpol zum Pessimismus. Ich möchte dazwischen stehen, mich und meine Situation realistisch annehmen!“ (Eva Wagner, meine Frau, krebserkrankt). Aussagen wie: „Das wird schon, du musst halt positiv denken“ bringen meine Frau auf die Palme! Realismus bedeutet nicht, keine Hoffnung zu haben, oder nicht darauf zu vertrauen, die Krise zu bewältigen, sondern die eigene Situation objektiv und nüchtern zu betrachten. Dabei werden auch mögliche, zukünftige Szenarien erwogen, ebenso objektiv betrachtet, und Lösungsmöglichkeiten in Betracht gezogen. „Was wäre wenn?“ schürt hier nicht Ängste, sondern ermöglicht Planung für den Umgang mit neuen Rahmenbedingungen. Gehen Sie mögliche, zukünftige Situationen durch, entwickeln Sie Lösungen und positive realistische Zukunftsbilder. Leben Sie gleichzeitig auch in der Gegenwart, überlegen Sie was heute schon möglich ist, um den Weg zu Ihren Zielen erfolgreich zu gehen. Wenn Sie Ihren Weg kennen, finden Sie auch Ihr Ziel!

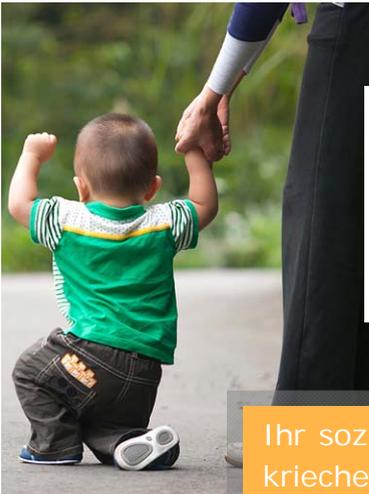


Verlassen der Opferrolle hin zum Gestalter. Stehaufmenschen machen sich ihr eigenes Wetter!

Ich
mache
mein
"Wetter"
selbst!

Wie ertrinkende Menschen schlagen Betroffene von Krisen wild um sich, und erschweren durch diesen unkoordinierten Aktionismus sich selbst die Hilfe. In Aktion treten ja, mit Augenmaß, koordiniert und proaktiv.

Menschen in Krisensituationen ergeben sich Ihrem Schicksal, ohne zu hinterfragen oder nach Lösungen zu suchen. Sie leben diese Opfermentalität aus und glauben, den äußeren Einflüssen wehrlos ausgeliefert zu sein. Sie verharren in der selbst gewählten Opferrolle, da Sie an Ihren Einfluss durch Ihr Handeln nicht glauben. Glaubenssätze wie „Das ist halt so!“ oder „Da kann ich gar nichts tun!“ bestimmen ihre Haltung. Die Lösung: beginnen Sie bei Ihrer eigenen Einstellung, siehe „...wenn man trotzdem lacht!“. Entscheiden Sie dann, Ihre Situation proaktiv mitzugestalten. Werden Sie initiativ, übernehmen Sie selbst die Verantwortung, wie Sie auf bestimmte Situationen reagieren. Gestalten Sie Ihre Situation aktiv mit. Loten Sie alle Möglichkeiten aus, wie Sie die bestehende Situation beeinflussen können. Die Lösungen liegen oftmals außerhalb des Bekannten und Gewohnten, Kreativität darf hier viel Platz bekommen. Manchmal sind ungewöhnliche Wege die wirkungsvollsten.



Familie, Freunde, Netzwerke gehören zu Ihren wichtigsten Ressourcen! Nehmen Sie Hilfe an, fordern Sie Unterstützung ein!

Ich bin
nicht
allein!

Ihr soziales Umfeld kann sehr unterstützend bei der Bewältigung Ihrer Krise sein. Verkriechen Sie sich nicht, gehen Sie offen auf Personen Ihres Vertrauens mit Ihren Problemen zu!

Gerade am Beginn einer Krise, wenn die Situation neu und ungewohnt ist, gestaltet sich das Einbeziehen sehr nahestehender Personen, Verwandte und Freunde, als schwierig. Sie betrachten sich als selbst betroffen, und sehen sich gar nicht in der Lage, zu helfen, wissen es gar nicht genau wie. Gleichzeitig wollen wir selbst unseren engsten nicht „belasten“. Wir glauben, uns zurückziehen zu müssen, niemanden zur Last fallen zu können. Die Erfahrung zeigt, je früher und unverblümter Sie Ihr Umfeld mit der Situation konfrontieren, desto rascher lösen sie sich aus ihrer Schreckstarre, und stehen als Hilfe schneller zur Verfügung. Nehmen Sie wenig Rücksicht darauf, wem Sie was zumuten können...fordern Sie Hilfe regelrecht ein, indem Sie offen über Ihr Problem sprechen. Als Übergang empfiehlt sich, zunächst Hilfe in zweiter oder dritter Reihe zu suchen. Arzt, Berater, ebenso andere Betroffene, Selbsthilfegruppen oder Gesprächskreise. Bewahren Sie bei all der Hilfe von außen Ihre Eigenverantwortung!

Ich lass mich selbst nicht mehr aufstehen.

Ich lass mich unterkriegen, denn nichts auf dieser Welt kann meinem Leben noch helfen.

Ich ließ mir den Sinn nehmen.

Meine Krise hat mich vernichtet und klein-gekriegt.

Weil ich sie mied, und als einzige Chance meine Flucht wahrgenommen habe.

Mit beiden Beinen stehe ich nun hier im Dreck.

Jeder Rückschlag trifft mich härter als je zuvor.

Ich bin im Stolz gebrochen, denn am größten ist der Schmerz, der als Letztes für mein Leben steht.

Ich lass mich nicht mehr unterkriegen, denn nichts auf dieser Welt kann meinem Leben

den Sinn nehmen.

Meine Krise hat mich nicht klein-gekriegt.

Weil ich sie als Chance wahrgenommen habe.

Mit beiden Beinen stehe ich nun hier

stärker als je zuvor.

Ich bin Stolz gebrochen, denn am größten ist der Schmerz, der als Letztes für mein Leben steht.

ICH training

merk würdig trainieren

Manfred Wagner

Heizhausstr. 58, 9500 Villach
+ 43 699 181 781 83 office@ICHtraining.at
www.ICHtraining.at

