

Markus Hofmann



Krisenfest

Impulse, Schwierigkeiten zu bestehen

DTE



www.impulshefte.de

Markus Hofmann: Krisenfest – Impulse, Schwierigkeiten zu bestehen
Impulsheft Nr. 45

© 2010 Down to Earth • Laubacher Str. 16 II • 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: photocase.com - thomasfuer (1), madochab (2), designer111 (5), Saimen. (9),
Nalla Padam (11), ig3l (13), bruzzomont (17), kallejipp (19, 25), currantbun (21),
UlrikeA (23), schachspieler (27), Helgi (29); Kerstin Hack (7, 15)

Lektorat: Kerstin Hack, Esther Sommerfeld

Druck: flyeralarm GmbH, Printed in Germany

ISBN: 978-3-935992-99-2

ISBN eBook 978-3-86270-074-5; eBook-PDF: -076-9 ; Smartphone-App: -075-2

Bestell-Adresse

Down to Earth bei Chrismedia
Robert-Bosch-Str. 10
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0
Fax: 06406 - 8346 125
dte@chrismedia24.de

Mehr Inspiration und weitere Impulshefte unter
www.down-to-earth.de und www.impulshefte.de



Krisenfest – Impulse, Schwierigkeiten zu bestehen

Leben will immer gelebt werden. —Clyde S. Kilby

Rezepte für Speisen oder Erfolg gibt es wie Sand am Meer. Doch kaum ein Buch schreibt ehrlich über Angebranntes oder Niederlagen. Im Sport gilt Silber als verpasster Sieg. Es ist einfacher, Fehler zu vertuschen, als daraus zu lernen. Leben ist keine Rolltreppe zum Erfolg. Leben verläuft – zuverlässig – anders als geplant.

Optimisten, die stets positiv denken, sich geschickt verkaufen, kommen scheinbar besser voran. Privat wie beruflich gibt es nie nur Gipfel zu erstürmen, sondern auch Täler zu durchwandern. Wie können Krisen gemeistert und Widerstände im Alltag überwunden werden? Dieses Impulsheft will das Mysterium des glücklichen Scheiterns ergründen. Fragen und Lebensskizzen sollen inspirieren und ermutigen, das Lebenswerte im »Dennoch« des Daseins zu entdecken. Wie wird die Krise ein Fest?

Über Ziele und Umwege

1

Wer sein Ziel nicht träumen kann, wird es nicht erreichen.
—Markus Hofmann

Ziele sind wie Magnete. Sie ziehen uns an. *Apollo 11* war 1969 auf dem Weg von Cap Kennedy zum Mond. 80% der Zeit war die Raumkapsel nicht auf dem richtigen Kurs. Dennoch erreichte die Mannschaft am 21. Juli genau ihr Ziel. Wer ein Ziel nur einmal ins Auge fasst, wird es nicht unbedingt erreichen. Doch wer sich jeden Tag neu daran orientiert, bleibt auf Kurs. »Ein kleiner Schritt für einen Menschen, aber ein großer Schritt für die Menschheit«, sagte Neil Armstrong, der erste Mensch auf dem Mond, nach der Landung. Lebenswege sind oft Umwege. Auch wenn es dir wie ein Umweg erscheint, bringt jeder Schritt das Ziel näher. Den kleinsten Schritt im Alltag aufs Ganze zu beziehen, ist wahrhaft revolutionär, wusste schon Lenin.

Welche Erfahrungen hast du auf Umwegen gemacht?



Wer nur träumt, wird sein Ziel auch nicht erreichen. Ziele geben Orientierung und schaffen Motivation. Sie zu notieren, inspiriert. Du kannst konkret überlegen, was dein Ziel ist, z. B.: ein Smartphone kaufen, ausdrucksstark malen können, eine Indienreise, starke Freundschaften, Tango tanzen, ein krisenfester Beruf, mehr Mut, Partner, Kinder oder Enkel, Haus mit Garten. Hast du deine Ziele einmal formuliert?

Fragen, um Ziele zu finden:

- Ist dein Ziel nur anspruchsvoll oder eine Utopie?
- Welche Ziele kannst du alleine erreichen? Wo brauchst du Hilfe oder musst Voraussetzungen erfüllen?
- Welche Ziele sind dir wichtig, welche weniger?
- Was bist du bereit, für dieses Ziel einzusetzen?

Klar kann man ziellos durchs Leben treiben. Wer plant, ersetzt den Zufall durch den Irrtum. Auch wenn nicht jedes Ziel erreicht werden kann, klären Ziele deine Prioritäten.

Widerstände bewältigen

5

Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen. —Max Frisch

Dave, ein Freund und Kameramann, wuchs in Nord-Indien auf. Als disziplinierter Mensch begann er jeden Tag damit, 15 Minuten auf dem Kopf zu stehen. Dabei ordnete er seine Gedanken und betete. »Stille Zeit« andersrum.

Es gelang ihm, in Krisengebieten Szenen zu drehen, die vor ihm kein westlicher Journalist filmen durfte. Gefragt, wie er es schaffte, von den Einheimischen die Genehmigung zu bekommen, verriet er ein Geheimnis: »Nein« niemals als letzte Antwort akzeptieren«. Oder – wie er mit einer Prise britischen Humors – hinzufügte: »Zumindest so lange nicht, bis du es nicht zehn Mal gehört hast.« Es geht darum, nicht aufzugeben, bevor du ein »Nein« zehnmals gehört hast. Unmögliches dennoch zu wagen, ist eine schöpferische Perspektive für jeden Tag.



Nicht jeder hat die Zähigkeit und Ausdauer von Dave, Widerständen so viel Entschlossenheit entgegen zu setzen. Jeder Sportler und Physiker weiß: Bewegung erfordert Energie. Das gilt nicht nur in der Thermodynamik und im Sport, sondern auch für jede Veränderung. Jeden Tag müssen sich Pläne und Ideen in der Praxis bewähren, um die gewünschte Veränderung zu erreichen. Bewegung verursacht Reibung und erzeugt Widerstand. Wer etwas bewegen will, spürt das.

■ Offener Widerstand

Du weißt, wer deine Ideen ablehnt und wo das Problem liegt. Hier kannst du fragen:

- Kannst du Konfrontationen vermeiden und dennoch dein Ziel erreichen?
- Findest du andere, die dich unterstützen?
- Wie kannst du klug für deine Überzeugung kämpfen und dabei auch Schwächere im Blick behalten?

Hoffnung und Perspektive

7

Das Leben kann nur vorwärts gelebt und in der Rückschau verstanden werden. —Søren Kirkegaard

Mauern überwinden

Wolfgang wuchs in einer musikalischen Familie auf. Sie waren Teil der katholischen Minderheit und der inneren Opposition der DDR. Aus Überzeugung entschied er sich gegen Pioniere und FDJ und verweigerte den Dienst an der Waffe. Später studierte er Elektrotechnik.

Nach der friedlichen Revolution ging er in die Politik. Als Minister berichtete er 20 Jahre später, wie der Untergang der DDR geistlich interpretiert werden könnte: »Im Herbst '89 sind wir trotz Stasi und Soldaten bei den Montagsdemos friedlich mit Kerzen und Gebeten durch die Stadt Leipzig gezogen. Sieben Mal, so wie das Volk Israel um die Mauern Jerichos. Die Mauer stürzte ein. Vier Jahrzehnte DDR in der Kirchengeschichte sind eine überschaubare Zeitspanne.«



■ Dem eigenen Herzen folgen

Mit 20 gab Steve sein ungeliebtes Studium auf, weil er seinen Adoptiveltern die teuren Studiengebühren nicht weiter zumuten wollte. Er schlug sich durch, lernte Verschiedenes und gründete eine erfolgreiche Computerfirma. Mit 30 wurde er vom Vorstand gefeuert. Nachdem er alles verloren hatte, suchte er nach dem, was sein Herz wirklich liebte. Rückblickend, erzählt er, empfand er seine Entlassung als Befreiung von Leistungsdruck. Er gründete eine Familie und begann eine sehr schöpferische Periode. Dann erkrankte er an Bauchspeicheldrüsenkrebs.

»Lass den Lärm des Alltags nicht deine innere Stimme übertönen. Folge der Intuition deines Herzens, das zu tun, was du wirklich liebst. Verschwende keine Zeit. Dein Herz weiß es schon.«, rät der Apple-Gründer Steve Jobs Stanford-Studenten zum Examen.



Scheitern macht gescheiter

Wo scheiterst du manchmal und wie gehst du damit um?

Was tröstet dich, wenn etwas schiefgeht?

Woraus beziehst du deinen Selbstwert?

Gibt es Dinge, die du dennoch angehen willst?



Kerstin Hack

Krisen

Impulse, schwierige Zeiten zu bewältigen, 32 Seiten
Hilfreiche Impulse und praktische Anregungen,
Krisen erfolgreich zu meistern. Ideal für alle, die
nicht in Krisen stecken bleiben möchten.

Impulsheft Nr. 21 2,00 €



Christoph Schalk

Weisheit entwickeln

Krisen meistern und belastbar werden, 40 Seiten
Weisheit hilft dabei, Krisen und Tiefschläge im
Leben zu überwinden. Die gute Nachricht: Le-
bensweisheit kann man lernen!

Quadro Nr. 18 4,00 €



Kerstin Hack

Spring

Hinein ins volle Leben, 160 Seiten

Eine Einladung, lebenshemmende Denk- und Ver-
haltensmuster abzulegen und sich auf das Leben
einzulassen – voll und ganz.

Buch 12,80 €

Impulshefte als Apps: www.textunes.de

Krisenfest

Scheitern macht gescheiter.

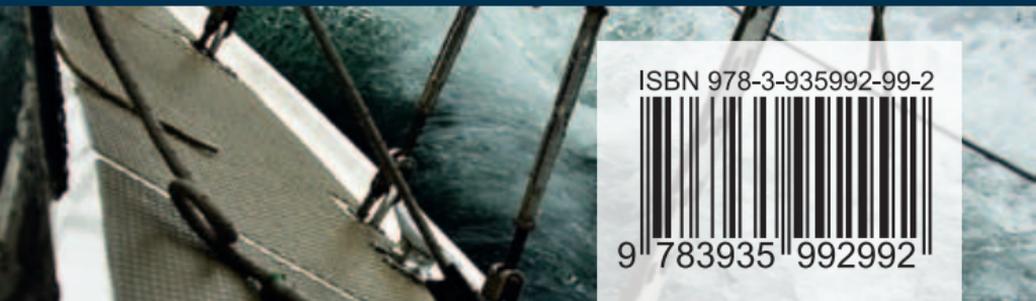
Krisen sind im Leben unvermeidlich. Wir können sie nicht verhindern. Doch wir können Strategien entwickeln, die uns helfen, in Krisen gut zu bestehen. Und wir können lernen, die Chancen, die in einer Krise stecken, für persönliches Wachstum zu nutzen.

Hier findest du erprobte Strategien, um krisenfest zu werden.

Ideal für alle, die die nächsten Krisen besser bewältigen möchten.

 **Impulsheft**

DTE
Down to Earth



ISBN 978-3-935992-99-2



9 783935 992992