

Kerstin Hack



# Krisen

Impulse, schwierige Zeiten zu bewältigen

DTE



[www.impulshefte.de](http://www.impulshefte.de)

Kerstin Hack: Krisen – Impulse, schwierige Zeiten zu bewältigen  
Impulsheft Nr. 21

© 2011 (2. Auflage) Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: [www.michaelzimmermann.com](http://www.michaelzimmermann.com)

Fotos: photocase.com - ig3l (1), testfight (2), schiffner (4), prokop (7), anhelito (9),  
pluss (11), artweise. (13), designritter (15), Soma69 (17), hellas97 (19), subwaytree (21),  
Mr. Nico (23), wesolowski (25), lama-photography (27), boing (29)

Lektorat: Ben Marienfeld, MatMil Berlin

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz · Printed in Germany

ISBN: 978-3-935992-49-7

ISBN eBook: 978-3-86270-007-3; eBook-PDF: -006-6; Smartphone-App: -004-2

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«,  
Down to Earth Verlag, 2008.

### **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 von Kerstin Hack und weitere Impulshefte unter**  
[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de) und [www.impulshefte.de](http://www.impulshefte.de)



# Krisen – Impulse, schwierige Zeiten zu bewältigen

*Fehler vermeidet man, indem man Erfahrung sammelt. Erfahrung sammelt man, indem man Fehler macht. —Laurence J. Peter*

Wir sind gerne erfolgreich und glücklich. Es ist schön, wenn uns Dinge gelingen, wir Ziele erreichen und unsere Wünsche in Erfüllung gehen. Doch wir erleben auch die andere Seite des Lebens: Manches misslingt, einige Ziele erreichen wir nie, Schicksalsschläge treffen uns und kostbare Träume gehen nicht in Erfüllung.

Wir haben unterschiedliche Strategien entwickelt, um mit Krisen und Misserfolgen umzugehen. Manche dieser Strategien erleichtern uns kurzfristig, tragen aber nur wenig dazu bei, unser Leben nachhaltig zu verbessern. Andere Bewältigungsstrategien führen langfristig dazu, dass wir nicht nur gestärkt, sondern sogar mit mehr Lebensfreude aus Krisen herauskommen.



Das Wort »Krise« kommt vom griechischen *krísis* und bedeutet »Meinung, Beurteilung, Entscheidung«. Im deutschen Sprachgebrauch bezeichnet es die Zuspitzung einer Situation, den Wendepunkt, der immer auch mit einer Entscheidung verknüpft ist.

Jede Krise offenbart etwas über dich und deine Denk- und Handlungsmuster. Sie macht klar: Etwas, was ich bisher tat und dachte, funktioniert nicht (mehr). Damit stellt sie dir die Frage: Will ich weiter so denken und handeln?

So bietet jede Krise dir die Chance, dein Leben in Bereichen, die du beeinflussen kannst, anders und besser zu gestalten. Auch deshalb empfinden viele Menschen im Rückblick Krisen als die eigentlichen Höhepunkte ihres Lebens.

Ich wünsche dir, dass dieses Impulsheft dir hilft, Krisen besser durchzustehen und die Chancen zu entdecken, die darin liegen. —*Kerstin Hack*

# Erfolgreiche Versager



*Fallen ist keine Schande, aber Liegenbleiben. —Demokrit*

Viele berühmte Menschen sind erst einmal vermeintlich gescheitert, bevor sie ihren Weg fanden.

**Walt Disney** wurde mit dem Konzept für Disneyland von mehr als 300 Banken abgewiesen.

Sein Erfolgsgeheimnis: an die eigene Vision glauben.

**Columbus** wollte eigentlich den Seeweg nach Indien finden, als er Amerika entdeckte.

Sein Erfolgsgeheimnis: die Realität anerkennen und dann das Beste daraus machen.

**Thomas Edison** brauchte Hunderte von Versuchen, bis es ihm gelang, eine funktionierende Glühlampe herzustellen.

Sein Erfolgsgeheimnis: Misserfolge als Lernchancen sehen.

# Behutsam durch die Krise gehen

# 1

*Das zu lernen, was uns die Not lehren will, ist wichtiger, als aus ihr herauszukommen. —Hudson Taylor*

Die meisten Menschen neigen in Krisen zu einem von zwei Extremen: Entweder sie geben die Hoffnung völlig auf und lassen sich von dem Geschehen überwältigen. Oder sie versuchen hektisch und häufig unüberlegt, so schnell es geht aus der Krise herauszukommen. Beides sind völlig verständliche und normale Reaktionen.

Um schwere Zeiten gut zu bewältigen, ist es wichtig, dass du erst einmal innerlich in der Situation ankommst und akzeptierst: Ja, ich befinde mich in einer Krise.

Nicht die Krise ist das Wichtigste und alles Bestimmende, sondern du und dein Leben. Du bist wichtiger als die Krise. Nur im sorgsamem Hören auf dein Herz kannst du den für dich richtigen weiteren Weg erkennen.



## Behutsam gehen

Die Iren empfehlen, in Krisen behutsam zu gehen: *Walk gently as you walk with grief*. Das bedeutet, weder erstarrt festzusitzen, noch panisch nach Lösungen zu jagen. Das sachte Gehen kann man durchaus wörtlich nehmen: Ein Spaziergang tut gut und klärt die Gedanken.

Aber es heißt auch, behutsam mit dir umzugehen:

- Den Raum für stets wiederkehrende destruktive Gedanken einschränken, indem du bewusst anderes tust und denkst. Zum Beispiel: Worum geht es wirklich?
- Deinem Körper Gutes tun, für ausreichend und guten Schlaf sowie für Bewegung sorgen.
- Vernünftig essen und auf Aufputsch- und Betäubungsmittel verzichten, wie Alkohol, Kaffee und Zucker.
- Zeit und Ruhe für Entspannung und Reflexion nehmen.
- Belastendes so weit wie möglich einschränken.
- Dich selbst nicht überfordern.

# Annehmen, was ist



*Das eine ist der Gottheit selbst verwehrt:  
das was getan ist, ungeschehen zu machen. —Aristoteles*

In Krisen verwenden wir häufig viel mentale Energie darauf, darüber nachzudenken, was hätte geschehen können, wenn wir anders gehandelt hätten. »Wenn ich das nicht gesagt oder getan hätte, dann ...« Das sind Sätze, die man immer wieder hört, denkt und sagt. Das bringt nicht weiter.

Diese Gedankenschleifen führen häufig dazu, dass wir uns noch hilfloser und ausgelieferter fühlen. Denn waren wir schon in der Situation überfordert, sind wir es beim Nachdenken darüber noch mehr: Etwas Geschehenes ungeschehen machen – das kann niemand. Es gehört zum Schwersten in einer Krise, das anzunehmen, was gewesen ist. Es ist jedoch eine wesentliche Voraussetzung dafür, die Zukunft gestalten zu können.





## Schritte zur Annahme

- **Ansehen:** Ich betrachte, was war, und erkenne an: Ja, das ist geschehen.
- **Trauern:** Ich nehme meine Gefühle wahr. Ich erlaube mir zu spüren: Ich bin traurig über den Verlust, den Misserfolg, den Schicksalsschlag.
- **Loslassen:** Ich verabschiede mich bewusst von dem, was war und von dem, was ich mir anders gewünscht hätte. Ein passendes Abschiedsritual kann hier hilfreich sein.
- **Annehmen:** Ich bejahe das, was geschehen ist, als Teil meines Lebens. Annehmen bedeutet nicht, dass ich es gut finde, sondern dass ich es nicht mehr bekämpfen muss. Dass ich sage: Ja, das Geschehene gehört nun zu meiner Geschichte.
- **Bejahen:** Ich sage neu »Ja« zu meinem Leben, wie es jetzt ist und nehme es warmherzig an. Ich bejahe, was ist. Und gestalte mein Leben im Jetzt und für die Zukunft.



# Ganz praktisch

Hier will ich besonders auf mich achten:

---

---

---

In Krisen hilft mir besonders Folgendes:

---

---

---

Folgendes will ich als Schutz in mein Leben integrieren:

---

---

---



Kerstin Hack  
**Power-Fragen**

*Impulse für Lösungen*

Ein Heft voller inspirierender, frecher und ungewöhnlicher Fragen, die helfen, Lösungen zu entdecken, wo man bisher nur Mauern gesehen hat.

*Impulsheft Nr. 7 ..... 32 Seiten*



Markus Hoffmann  
**Krisenfest**

*Impulse, Schwierigkeiten zu bestehen*

Das Impulsheft will dir helfen, die Chancen, die in Krisen stecken, für dein persönliches Wachstum zu nutzen. So wird deine Krise zum Fest.

*Impulsheft Nr. 45 ..... 32 Seiten*



Kerstin Hack  
**Leben**

*schlicht + ergreifend*

Lebensfreude. Energie. Ruhe. Inspiration, das Leben gut zu gestalten. Für alle, die das Leben voll ausschöpfen möchten.

*schlicht + ergreifend Nr. 2 ..... 160 Seiten*

Impulshefte als Apps: [www.textunes.de](http://www.textunes.de)

# Krisen

Kleine und große Krisen sind im Leben unvermeidlich. In Krisen helfen zuerst einmal Mitgefühl und menschliche Nähe. Daneben braucht man Unterstützung, um eine neue Perspektive zu gewinnen und Wege aus dem Problem zu finden.

Genau das bietet dieses Impulsheft: Bewährte Hilfen zur Krisenbewältigung, Anregungen, das Erlebte aus einer neuen Perspektive zu sehen. Darüber hinaus jede Menge praktischer Tipps. Sie helfen, neue Kraft und Lebensmut zu finden und zeigen ganz praktische Schritte zur Lösung auf.

Ideal für alle, die in Krisen nicht stecken bleiben, sondern weitergehen wollen.

 **Impulsheft**

  
Down to Earth



ISBN 978-3-935992-49-7



9 783935 992497