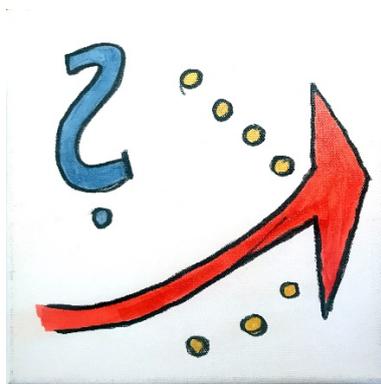


## Wie kann aus der Krise eine persönliche Chance werden?



Machen wir uns nichts vor: Eine Krise ist zuerst einmal eine Krise. Ein Schock. Plötzlich ist alles anders. Und es ist nicht besser als vorher. Nein, es ist schlechter als vorher. Wir sollten ehrlich sein mit uns selbst: Es fühlt sich bedrohlich an. Was gestern noch sicher und gesichert war, das ist jetzt plötzlich in Gefahr. Arbeit, Einkommen, Gesundheit, Familie, Freunde, ... die Zukunft steht in Frage. Die Sicherheit ist weg, stattdessen Ungewissheit, Angst, Schmerz, Hilflosigkeit, Verzweiflung.

Wenn Tiere sich bedroht fühlen, dann reagieren sie mit Starre, Flucht oder Angriff. Das liegt in ihrer Natur – und so liegt auch in unserer Natur.

Wie haben Sie reagiert? Im März, als plötzlich nichts mehr so war wie vorher. #Stayathome, #Wirbleibenzuhause. Als erste Reaktion war das für die meisten von uns in Ordnung. „Bewege dich nicht, versteck dich, zuhause ist es am sichersten“. Deshalb haben wir die Verordnungen und Aufrufe der Regierungen ohne großen Widerstand befolgt. Aber dann, nach Tagen und Wochen des Versteckens, der Erstarrung kommen die Ungeduld, der Ärger, die Wut ... Emotionen prägen auch unsere zweite Reaktion auf die plötzlichen, einschneidenden Veränderungen. Viele Menschen mit ganz vielen Emotionen, viele Menschen in sehr unterschiedlichen Situationen. Zu viel Arbeit oder keine Arbeit, beides geht auf Dauer nicht gut. Zu viel Nähe in den Familien oder zu wenig Nähe für die Alten und Kranken, beides ist gegen die menschliche Natur. Gefangen sein – wir wollen unsere Freiheit zurück.

„Wenn alles endlich wieder normal ist ...“. Wir haben das in den letzten Wochen x-fach gedacht und ausgesprochen. „Wenn alles wieder normal ist“ heißt „Wenn alles wieder wie vorher ist“. Genauso wie es vor der großen Krise war.

Und jetzt, hier, an dieser Stelle lohnt es sich, inne zu halten: **STOPP** - Step back, Think, Orientate yourself, Plan, Proceed. Tritt zurück, denk nach, orientiere dich, plane und gehe dann voran. Denn „vorher“ war sicher nicht alles gut, „vorher“ gab es einigen Ärger und viel Unzufriedenheit. Nicht nur aber auch.

Jetzt ist genau der richtige Moment, sich zu fragen: „Will ich wirklich wieder genau da weitermachen, wo mich die Krise unterbrochen hat? Und will ich genau so weitermachen, wie vorher?“ Wer sich diese Frage stellt, der hat die Möglichkeit, vieles zu ändern und sich neu aufzustellen. Das ist die Chance. Wenn ich an dieser Stelle ehrlich bin, zu mir selbst und auch zu anderen, dann kann ich all meine Kraft und die Anstrengungen, die es jetzt braucht, um die Krise zu überwinden, richtig investieren. Nicht mit aller Kraft zurück, sondern mit voller Kraft voraus.

**STOPP** konkret:

1. Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie alles auf, was jetzt anders ist als vorher. Einfach nur anders. Ganz konkret. Alles. Nehmen Sie sich Zeit – aber denken Sie nicht lange nach. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt. Solange, bis Ihnen nichts mehr einfällt.
2. Sortieren Sie:

A - Was war vorher gut	B - Was war vorher nicht gut
<input type="radio"/> ...	<input type="radio"/> ...
<input type="radio"/> ...	<input type="radio"/> ...
<input type="radio"/> ...	<input type="radio"/> ...

Wenn Sie sich bei einigen Punkten nicht sicher sind, dann schreiben Sie diese auf eine dritte Liste, auf diese Themen können Sie später zurückkommen.

Sie sollten diese beiden ersten Schritte möglichst schwingvoll und zügig erledigen. Nicht zu lange nachdenken, nicht hin und her überlegen, nicht abwägen ... Nicht jetzt! Das kommt später. Schreiben Sie sich erst einmal alles aus dem Kopf und von der Seele

Jetzt haben Sie also ein erstes Ergebnis.  
Was vorher gut war – machen Sie es in Zukunft noch besser. Haben Sie Spaß dabei.

Was vorher nicht gut war – schauen Sie genauer hin.

3. Was **genau** war nicht gut an dem, was nicht gut war? Was hat Sie gestört, behindert, geärgert, wütend gemacht? Was genau? Schreiben Sie es auf.
4. Wie sollte es anders sein, besser sein? Wie genau sollte es sein? Was genau sollte anders sein? Schreiben Sie es auf.
5. Was können Sie tun, damit es besser wird? Was müssen Sie ändern, damit es leichter wird? Welche Unterstützung brauchen Sie? Welche Menschen brauchen Sie, damit es besser wird? Mit welchen Menschen zusammen wollen Sie die Veränderungen angehen? Und mit welchen lieber nicht?
6. Fangen Sie an: Step by Step, Schritt für Schritt. Ändern Sie das, was Sie ändern können. Manches können Sie jetzt und sofort ändern. Anderes braucht etwas länger. Aber fangen Sie an. Es geht und es wirkt.

Machen wir nicht einfach da weiter, wo wir vor 2 Monaten aufhören mussten. Nutzen wir die Chance zur Veränderung. Gehen wir nicht zurück, gehen wir nach vorne.

Dazu brauchen wir Mut. Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern Mut ist der richtige Umgang mit der Angst. Mut ist die Kunst, die Angst zu besiegen.