



FUKERIDER COACHING

Reinhard Fukerider

## Sei Dein eigener Lebenscoach! –

Ein Selbsthilfeprogramm

für Klarheit, Leichtigkeit und Zufriedenheit im Leben

### Kapitel 9

## Krisen meistern

#### Inhalt

Krisen meistern .....	2
Impuls 1: Bewältigungsmöglichkeiten von Krisen .....	3
Impuls 2: Krisen – Wege hinein, hindurch und heraus .....	5
Impuls 3: Verlauf von Krisen und Veränderungsprozessen .....	7
Ein kleiner Hinweis zum Schluss .....	11



FUKERIDER COACHING

## Krisen meistern

Menschliches Leben ohne Krisen gibt es nicht. Die Lebenszufriedenheit hängt davon ab, wie Krisen bewertet, durchlebt und gemeistert werden. Aus der Reflexion bereits durchlebter Krisen lassen sich Hilfestellungen ableiten für künftig zu meisternde Krisen.

Die folgenden drei Lernaufgaben und Übungen bauen aufeinander auf. Sie gehen auf die grundsätzlichen Bewältigungsmöglichkeiten von Krisen ein, beschreiben den Verlauf von Krisen bzw. Veränderungsprozessen und geben Anstöße, Krisenerfahrungen im Leben erkenntnisreich zu reflektieren.



## Impuls 1: Bewältigungsmöglichkeiten von Krisen

### Einführung:

Eine Krisensituation birgt für Menschen immer eine Chance der Verbesserung der Situation, aber auch eine Gefahr, die Situation zu verschlechtern. Mehr noch als die Erfahrung im Umgang mit Krisen entscheidet die Grundeinstellung zu Krisen im menschlichen Leben, ob Krisen konstruktiv oder destruktiv bewältigt werden können.

### Ziele:

- Kennenlernen der Möglichkeiten zur Krisenbewältigung
- Reflexion der persönlichen Einstellung zu Krisen im menschlichen Leben

**Zeit:** 10 Minuten

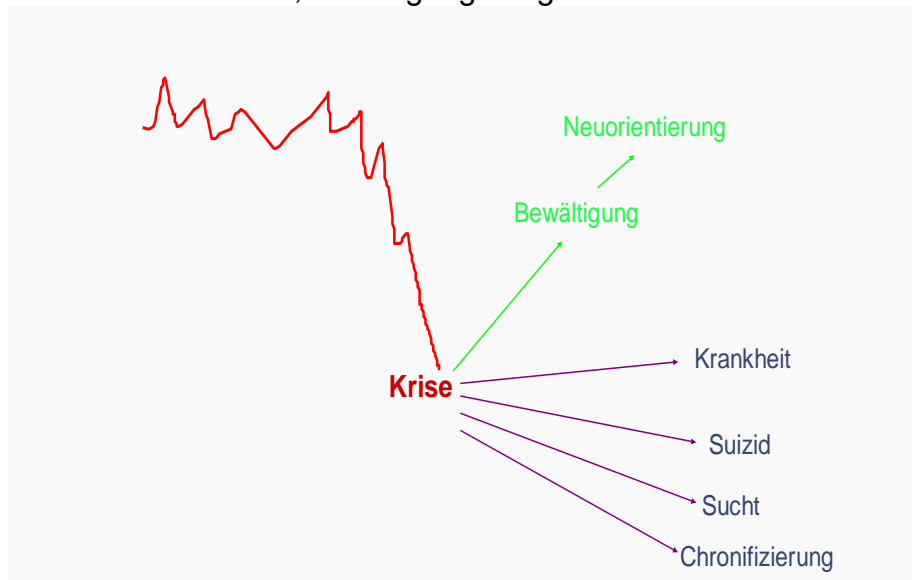
### Material:

- Schaubild ‚Bewältigungsmöglichkeiten von Krisen‘

### Die Übung:

Setzen Sie sich bequem hin.

Betrachten Sie das Schaubild ‚Bewältigungsmöglichkeiten von Krisen‘:





FUKERIDER COACHING

Denken Sie für sich über folgende Fragen nach:

(a) Wie bewerten Sie Krisen generell: als Chance oder als etwas, das eigentlich nicht sein sollte, als notwendiges Übel oder als zum Leben gehörende Herausforderung?

(b) Spiegelt das Bild Ihre Erfahrungen im Umgang mit Krisen wider?

Gehen Sie dann weiter zu Impuls 2.



## **Impuls 2: Krisen – Wege hinein, hindurch und heraus**

### **Einführung:**

In Krisensituationen hilft es Menschen am besten, sich anderen anzuvertrauen, mit ihnen zu sprechen und sich helfen zu lassen.

Nach der Bewältigung von Krisen sollten Menschen ihre persönlichen Krisenerfahrungen reflektieren, weil sie daraus für die Bewältigung künftiger Krisen lernen können.

### **Ziele:**

- Detaillierte Reflexion eigener Krisenerfahrungen
- Erkennen positiver und destruktiver Bewältigungsmöglichkeiten

**Zeit:** 45 – 60 Minuten

### **Material:**

- Papierblatt DIN A3
- Buntstifte oder Wachsmalkreiden
- Ein bequemer Stuhl, wenn die Übung im Sitzen gemacht wird.
- Eine warme Unterlage, ein kleines Kopfkissen und eine Decke für die Beine, wenn die Übung im Liegen durchgeführt wird.

### **Die Übung:**

Legen Sie sich bequem hin oder nehmen Sie eine entspannte Sitzhaltung ein. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie einige Male ganz bewusst und tief durch die Nase ein und lassen Sie den Atem durch den leicht geöffneten Mund wieder entweichen. Sie werden dabei ruhig und entspannt.

Sie begeben sich jetzt auf eine kleine Zeitreise in Ihrem Leben.

Starten Sie an dem Tag, an dem Sie die Übung machen und gehen Sie dann in Ihrem Tempo die Lebensjahre zurück.

Nehmen Sie die Höhen und Tiefen Ihres Lebens in einer Haltung der liebevollen Wertschätzung und Gelassenheit wahr.



Machen Sie sich bewusst, dass Sie es geschafft haben, die Krisen zu bewältigen, auch wenn Sie vielleicht mit der Art der Krisenbewältigung oder dem Ergebnis nicht immer zufrieden waren.

Wenn Sie im letzten Lebensjahr, das Sie mit Erinnerungen verknüpfen können, angekommen sind, beenden Sie die Zeitreise.

Dehnen und strecken Sie sich, öffnen Sie die Augen, schauen Sie sich bewusst an dem Ort um, an dem Sie sich befinden. Richten Sie sich langsam auf und kommen Sie wieder ganz in Ihrer Realität an.

Skizzieren Sie nun Ihre Lebenslinie mit allen Höhen und Tiefen.

Kennzeichnen Sie Höhen und Tiefen mit Jahreszahlen und tragen Sie Namen oder Symbole für das jeweilige Ereignis ein.

Betrachten Sie dann der Reihe nach Ihre Krisenerfahrungen und wählen Sie eine davon aus.

Beantworten Sie sich folgende Fragen:

1. Wie bin ich in die Krise geraten?
2. Wie habe ich sie durchlebt?
3. Wie bin ich aus der Krise herausgekommen?
4. Was war dabei hilfreich, was hat sich bewährt?

Halten Sie die aus der Reflexion erwachsenen Ideen stichwortartig fest.

Danach können Sie auch eine zweite oder dritte Krisenerfahrung nach gleichem Muster reflektieren.

Verwahren Sie die Erkenntnisse und ziehen Sie sie ggf. wieder aus der Schublade, wenn Sie wieder in einer Krise stecken sollten.



## **Impuls 3: Verlauf von Krisen und Veränderungsprozessen**

### **Einführung:**

Krisen und Veränderungsprozesse haben bestimmte Phasen, die durchlaufen werden müssen.

Das Wissen darum kann Menschen helfen, sie positiv zu meistern.

### **Ziele:**

- Kennenlernen des Verlaufs von Krisen und Veränderungsprozessen
- Erkennen persönlicher Bewältigungsstrategien

**Zeit:** 30 Minuten

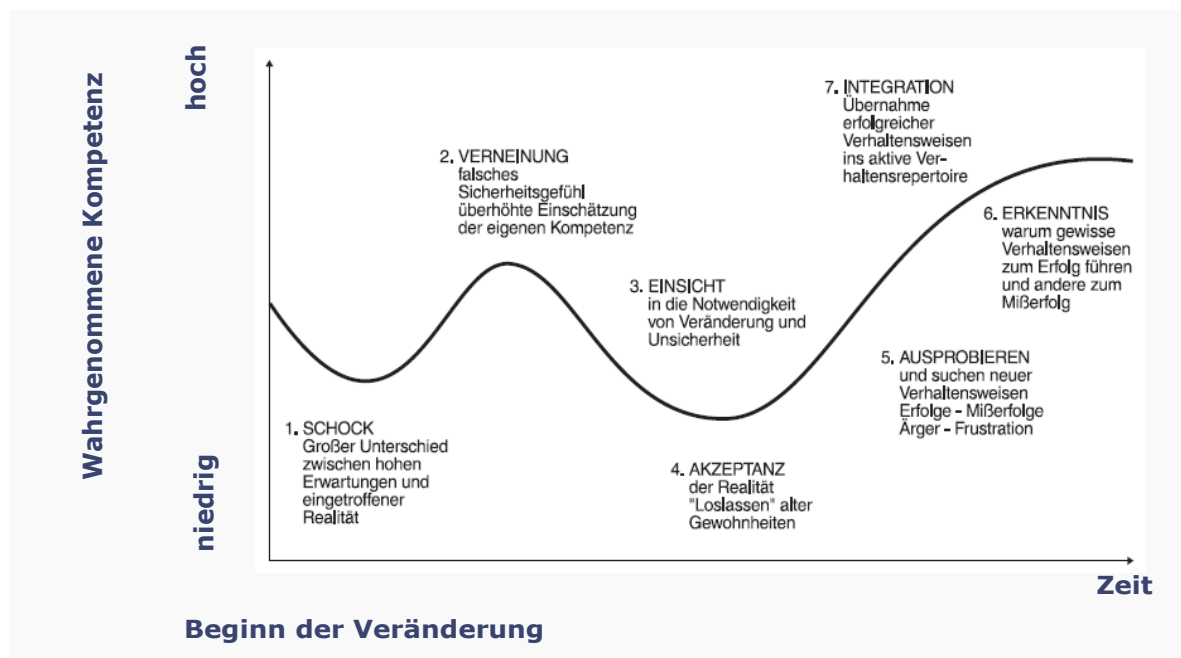
### **Material:**

- Schaubild und Beschreibung: Verlauf von Krisen- und Veränderungsprozessen



## Die Übung:

Machen Sie sich mit dem Schaubild und der Beschreibung des idealtypischen Verlaufs von Krisen- und Veränderungsprozessen<sup>1</sup> vertraut.



Die Kurzbeschreibung der einzelnen Phasen<sup>2</sup>:

### 1. Phase: Schock

Menschen müssen neue Situationen kognitiv und emotional verarbeiten. Dabei steht am Anfang des Verarbeitungsprozesses ein Zwischenzustand, der nicht mehr vom Alten und noch nicht vom Neuen bestimmt ist.

<sup>1</sup> Fatzer, G. (Hrsg.). (1993): Organisationsentwicklung für die Zukunft: Ein Handbuch. Köln. S. 33

<sup>2</sup> Nach Kraus, G./Becker-Kolle, Chr./Fischer, Th. (2004). Handbuch Changemanagement. Berlin. S. 108 – 110 und Streich, R. (2003). Lust und Frust im Changeprozess. In: io New-Management – Zeitschrift für Unternehmenswissenschaften und Führungspraxis. Nr. 10. S. 22f



Je heftiger, unerwarteter und mit negativen Konsequenzen belegter das Ereignis für die Betroffenen ist, umso größer ist die Orientierungslosigkeit, das Gefühl der Lähmung und Erstarrung, sich mit dem Neuen auseinanderzusetzen.

### 2. Phase: Verneinung

In dieser Phase verschließt man krampfhaft die Augen vor dem Neuen, macht sich vor, dass alles nicht so schlimm sei und tut alles, um den alten Status zu halten. Das ist die Phase des stärksten Widerstands gegen die erforderliche Veränderung

### 3. Phase: Einsicht

Es reift allmählich die rationale Einsicht in die Notwendigkeit der Veränderung. Frustrationsgefühle treten auf, weil man einsieht, sich gegen das Neue nicht länger wehren zu können.

### 4. Phase: Akzeptanz

Am Tiefpunkt der Veränderungskurve steht die emotionale Akzeptanz der eingetretenen Veränderung, das ‚Tal der Tränen‘. Zu diesem Zeitpunkt wird das Alte innerlich losgelassen.

In dieser Phase erleben sich die Betroffenen richtig traurig und deprimiert. Zudem besteht noch die Unsicherheit darüber, wie man aus dem Tief wieder herauskommt.

### 5. Phase: Ausprobieren

Die Neugier auf das Neue ist geweckt. Neue Verfahrens- und Verhaltensweisen werden ausprobiert, das Alte tritt immer mehr in den Hintergrund.

Man hört weniger den Satz: „Aber früher war alles besser!“ Die Betroffenen bekommen langsam auch wieder mehr Vertrauen in die eigenen Kompetenzen. Es gibt Erfolge und Misserfolge in der Umsetzung des Neuen.

### 6. Phase: Erkenntnis

In dieser Phase erkennt man, welche Verfahrens- und Verhaltensweisen zum Erfolg führen und welche nicht.

### 7. Phase: Integration

Das Neue ist ins Handlungsrepertoire übernommen. Es kommt zu einer Konsolidierung. Eine neue Veränderung kann kommen.



Beachten Sie noch folgende Hinweise:

- In der Realität verläuft der Weg durch die Krise natürlich nicht so glatt, wie die Kurve suggeriert. Manchmal geht man drei Schritte vor und vier wieder zurück. Das ist nicht schlimm! Lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen! Hauptsache ist, Sie durchlaufen alle Phasen der Kurve.
- Scheuen Sie sich vor allem nicht vor dem ‚Tal der Tränen‘! Dort anzukommen und es zu durchleben, ist das Tor zu einer besseren Zukunft!
- Machen Sie sich auch bewusst, dass jeder Mensch sein eigenes Tempo hat, Krisen zu bewältigen. Lassen Sie sich nicht durch von außen gesetzte Normen (z. B.: Ein Jahr Trauer muss reichen!) unter Druck setzen.

Lassen Sie die Kurve und die Beschreibung nach dem Lesen noch ein wenig auf sich wirken.

Nehmen Sie sich jetzt noch Zeit und überlegen Sie:

- Entspricht der skizzierte Verlauf Ihrem Weg durch Krisen?
- Sind Sie in bestimmten Phasen stecken geblieben?
- Haben Sie immer das Tal der Tränen durchschritten oder sind Sie ‚Abkürzungen‘ gegangen?

Wenn Sie sich in einer aktuellen Krise befinden, können Sie sich selbst einschätzen und in der Verlaufskurve Ihre momentane Position ankreuzen.

Dann überlegen Sie, welche Schritte nötig sind, um die nächste Phase zu erreichen. Sie können auch paradox fragen, was Sie tun müssen, um mit Sicherheit nicht die nächste Phase im Kurvenverlauf zu erreichen.

Halten Sie Ihre Antworten schriftlich fest und ziehen Sie Ihre Schlussfolgerungen daraus.



## Ein kleiner Hinweis zum Schluss:

Zu meinem Verständnis von Lebenskunst gehört es, bei der Betrachtung des Lebens auch die Betrachtung der Vergänglichkeit menschlichen Lebens nicht außer Acht zu lassen. Bezieht man diese Perspektive in die persönliche Problemsicht und -bewältigung mit ein, verändern sich die Bewertungen und neue Handlungsoptionen eröffnen sich.

Daher empfehle ich Ihnen:

- Denken Sie hin und wieder daran, dass alles Leben endlich ist – auch Ihres!
- Betrachten Sie aus dieser Perspektive Ihr Leben und überlegen Sie, ob Sie es so weiterführen wollen!
- Aktivieren Sie Ihre Ideen, Kräfte und Ressourcen, um ein erfülltes Leben zu führen!

Die Lernaufgaben und Übungen des Selbsthilfeprogramms ‚Der kleine Lebenscoach‘ können Ihnen auf diesem Weg helfen.

Wenn Sie sich gezielte externe Unterstützung bei der Klärung von Fragen im beruflichen und privaten Kontext wünschen, begleite ich Sie gerne auf **Ihrem** Weg, die für Sie passende Lösung auf Ihre Fragen zu finden.

**Ihr Reinhard Fukerider**

**[Nehmen Sie Kontakt zu mir auf!](#)**