

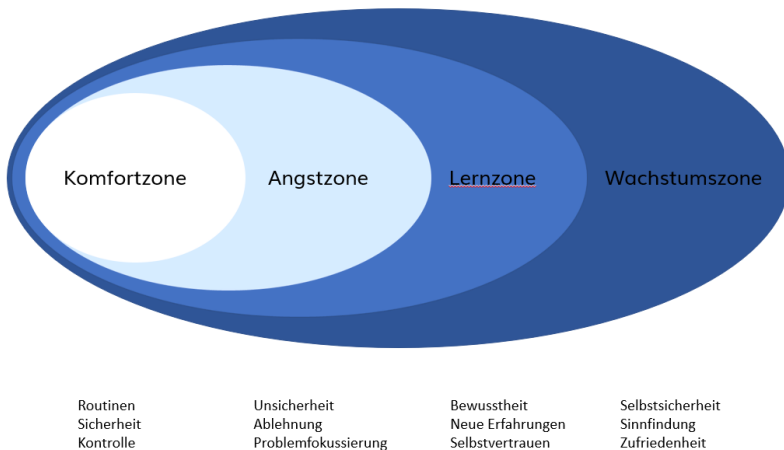
**Dr. Martin Emrich, Stefanie Fink**

## **Neue Krise, neue Chance – Mit Ihren Ressourcen gerüstet für schwierige Zeiten**

Die Ursachen einer Krise können unterschiedlich sein: Ein Verlust, ein traumatisches Erlebnis, psychosoziale Konflikte oder auch lebensverändernde Umbrüche. Doch alle Krisen haben etwas gemeinsam: Sie versetzen uns in eine neue Situation. Sie stellen einen Wendepunkt dar, an dem wir uns neu entscheiden müssen, wie wir von diesem Punkt aus weitermachen können und wollen. Alles, was wir bisher in unserem Leben kennengelernt haben, alle gewohnten Verhaltensstrategien scheinen nicht mehr zu greifen. Es geht nicht mehr vor und nicht zurück, alles scheint außer Kontrolle zu geraten. Unsere Gedanken drehen sich im Kreis und können nicht zu Ende gedacht werden. Unser Fühlen lässt sich nur noch schwer wahrnehmen oder auch gar nicht mehr in den Griff bekommen. Gefühle wie Wut, Angst, Hilflosigkeit, Unsicherheit drängen sich uns dann auf, und es wirkt, als würden sie uns. Die Corona-Krise hat uns dieses Wirken eindrucksvoll demonstriert. Keine Frage – in einer Krise zu stecken ist kein wünschenswerter Zustand. Krisen zu meistern ist anstrengend und kostet uns Kraft. Sie bringen uns in Umstände, die schwer zu bewältigen sind. Doch eine Krise ist auch eine Chance zu wachsen. Eine Chance, die einen Menschen, wenn er sie erkennt und ergreift, sich bewegt und lernt, stärker und reifer macht und ihm hilft, sich selbst zu finden.

Dies lässt sich einfach mit dem folgenden Modell beschreiben:

Werden wir durch eine Krise aus unserer Komfortzone, in der wir uns sicher und geborgen fühlen, herauskatapultiert, befinden wir uns in der Angstzone. Die Frage ist: Wollen Sie hier bleiben, sich beklagen und sich auf das Problem fokussieren oder ganz bewusst die Perspektive auf Lösungen und Möglichkeiten wechseln? Nur dann gelangen Sie in die Lernzone. Hier werden Sie sich Ihrer Situation bewusst, lernen neue Dinge dazu, schöpfen Selbstvertrauen und können neue Erfahrungen sammeln. Dadurch gelangen Sie in die Wachstumszone, in der Sie wieder (Selbst-)Sicherheit bekommen und sich selbst und Ihr Leben ein Stück weiterentwickelt haben.



Die Frage, die Sie sich also stellen dürfen, ist: Wer möchte ich in der Krise und darüber hinaus sein?

Doch was Sie als allererstes tun sollten, ist Folgendes: Innehalten. Unsere Gesellschaft ist sehr davon geprägt, direkt in den Kampfmodus zu gehen, alles optimieren zu wollen und vom Leben immer das Beste zu fordern, zu jeder Zeit. Doch Resilienz bedeutet nicht, immer zu lächeln und wie ein Stehaufmännchen, das mit dem Thema Resilienz eng verknüpft ist, immer wieder ruckzuck aufstehen zu müssen. Sie sollten anerkennen, dass Krisen ein elementarer Bestandteil unseres Lebens sind. Wir brauchen sie sogar. Sie helfen uns beim Wachsen, sie bringen uns weiter. Resilienz bedeutet nicht, alle Leiden wegzudrücken und zu leugnen. Resilienz bedeutet vielmehr, einen dienlichen Umgang mit seinen Schwierigkeiten zu finden und damit schneller wieder aus dem Tiefpunkt heraus zu kommen - gestärkt und selbstbewusst.

Wir wünschen uns Kontrolle über uns und unser Leben. Sobald wir dies in Gefahr sehen, gehen wir in den Widerstand. Dadurch passiert es oft, dass wir negative Emotionen und schwierige Phasen einfach versuchen wegzudrücken, um die Kontrolle zu behalten. Wir haben es regelrecht verlernt, diese anzuerkennen und auszuhalten. Geraten wir in eine Krise, verdoppeln wir unsere Anstrengungen, um alles zusammenzuhalten und versuchen, die Dinge auf Kurs zu halten. Doch diese Einstellung hat einige Nachteile: Wir verlieren unglaublich viel Energie

damit zu kämpfen, anstatt die Kräfte zu bewahren und zielgerichtet einzusetzen. Wir verlieren die Freundlichkeit und das Mitgefühl uns selbst gegenüber, weil uns das Vorhaben nicht wie gewünscht gelingt. Dabei sollten wir uns in der schwierigen Situation besonders gut um uns selbst sorgen. Wir verfestigen und verlängern damit unsere Krise sonst noch mehr.

Hilfreicher ist es an dieser Stelle, die Situation, Ihre Gefühle und Gedanken, so wie sie gerade sind, wahrzunehmen und anzunehmen. Anstatt dagegen anzukämpfen und den alten Weg auf Biegen und Brechen weiterzugehen und zu hadern, sollten Sie die Situation erst einmal so anerkennen, wie sie ist, sich gut um sich sorgen und dann besonnen einen neuen, auf den noch nie dagewesenen Kontext angepassten Weg finden.

Eine Methode, um sich für die neue Situation zu wappnen, ist der Ressourcenlauf, bekannt aus dem systemischen Coaching. Wenn wir mit neuen Umständen und Gegebenheiten einer Krise konfrontiert werden, kommt oft das Gefühl der Machtlosigkeit und Unsicherheit in uns auf. Wir fühlen uns hilflos dieser neuen Situation ausgesetzt und denken, wir können es nicht schaffen, dagegen anzukommen. Die Gedanken drehen sich, und wir kommen einfach nicht zu einem Ergebnis. Wir fühlen uns gefangen. Die Arbeit mit dem Ressourcenlauf soll uns daran erinnern, dass wir alle wichtigen Ressourcen – das heißt alle Fähigkeiten und Eigenschaften – bereits in uns tragen und damit für jede Krise gut gerüstet sind. Der Ressourcenlauf eignet sich am besten dazu, andere Personen zu coachen. Die Anleitung für den Ressourcenlauf als Coaching Intervention können Sie unter <http://www.stefanie-fink.com/ressourcenlauf> als PDF herunterladen. Mit der hier aufgezeigten Abwandlung ist es jedoch auch möglich, sich selbst durch den Prozess zu führen. Wir geben Ihnen hierfür den Tipp, alles ausführlich aufzuschreiben und mit Visualisierungen zu arbeiten. Dadurch gelingt es Ihnen, sich tiefer mit dem Thema auseinanderzusetzen und Ihre Erfahrungen zu vertiefen.

### **Schritt 1: Identifikation der benötigten Ressourcen**

Welche Ressourcen benötigen Sie in der jetzigen Situation, damit es Ihnen besser geht? Welche Fähigkeiten, Eigenschaften und Stärken würden Ihnen derzeit helfen?

Reflektieren Sie genau, welche Ressourcen Sie gegenwärtig benötigen, um mit Zuversicht in die Zukunft schauen zu können. Finden Sie ca. 3-5

Ressourcen, die Sie in der jetzigen Situation unterstützen können. Einige Beispiele: Mut, Selbstvertrauen, Lebensfreude, Neugier.

### **Schritt 2: Identifikation der Ressourcen in der Vergangenheit**

Nun geht es darum, in Ihrem bisherigen Leben Situationen zu finden, in denen Sie die in Schritt 1 definierten Ressourcen bereits empfunden haben. Dies muss kein großes Event in Ihrem Leben gewesen sein, es geht schlicht darum, diese Ressource in Ihrem bisherigen Leben zu identifizieren. Nehmen Sie sich dafür ausgiebig Zeit und reflektieren Sie: Wie alt waren Sie? Was ist in dieser Situation genau passiert? Schreiben Sie sich jedes Detail auf, an das Sie sich erinnern. Wie hat sich die Eigenschaft in diesem Moment geäußert? Wie hat sie sich für Sie angefühlt?

Wenn Sie sich alles aufgeschrieben haben, dann geben Sie der Situation einen kurzen, prägnanten Namen. Ideal ist es, wenn Sie zu jeder benötigten Ressource drei Situationen in Ihrem Leben gefunden haben. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Ihnen nicht sofort etwas einfällt. Seien Sie sich sicher: All diese Ressourcen schlummern in Ihnen, und Sie haben diese bereits mehrfach in Ihrem Leben empfunden und unter Beweis gestellt. Seien Sie geduldig und geben Sie sich genügend Zeit, diese Situationen und Momente zu finden.

### **Schritt 3: Aufbau Ihrer Lebenslinie**

Bauen Sie sich visuell Ihre Lebenslinie auf. Dabei entscheiden Sie selbst, ob die Zukunft vor und die Vergangenheit hinter Ihnen liegt, oder ob Sie Ihren Zeitverlauf von links nach rechts aufbauen. Es muss für Sie passen. Fühlen Sie genau hin, mit welcher Zeitlinie Sie sich am Wohlsten fühlen. Sie können diese Linie z.B. auf ein großes Blatt Papier zeichnen.

Wenn Sie nun jede der gefundenen Situationen schriftlich festgehalten haben und jede einen Namen besitzt, ordnen Sie sie chronologisch korrekt an Ihrer Lebenslinie an.

### **Schritt 4: Ressourcen tanken und genießen**

Dieses fertige Werk dient Ihnen nun als Ressourcentankstelle. Sie haben festgehalten, welche momentan nützlichen Ressourcen Sie bereits besitzen, und in welchen Situationen in Ihrem Leben Sie diese bereits unter Beweis gestellt haben. Es steckt alles in Ihnen. Sie sind der neuen Situation nicht hilflos ausgeliefert! Wenn Sie sich in einem Moment wieder niedergeschlagen fühlen, werfen Sie einen Blick auf

dieses Werk. Sie werden sich sicher sein: Sie können diese Krise überstehen und gestärkt daraus hervorgehen.

### **Über die Autoren:**



Stefanie Fink ist nach European Coaching Association zertifizierter Personal- und Business Coach. Sie ist Jahrgang 1986 und begleitet seit dem Jahr 2018 ihre Klientinnen und Klienten in beruflichen Veränderungsprozessen und unterstützt sie dabei, ihre berufliche Erfüllung zu finden. Sie lebt und arbeitet in Stuttgart und bietet ihre Coachings sowohl vor Ort als auch online an.

[hello@stefanie-fink.com](mailto:hello@stefanie-fink.com)

[www.stefanie-fink.com](http://www.stefanie-fink.com)





Dr. Martin Emrich ist zertifizierter Systemischer Business Coach (International Coaching Association) und bildet mit seinem Ausbilder-Team seit 15 Jahren Coaches aus.

Er ist promovierter Diplom-Psychologe und mehrfacher Bestseller-Autor mit über 50 Veröffentlichungen. Er arbeitet weltweit als Keynote-Speaker und Executive Coach in 5 verschiedenen Sprachen und lebt in Stuttgart.

[emrich@emrich-consulting.de](mailto:emrich@emrich-consulting.de)

[www.emrich-consulting.de](http://www.emrich-consulting.de)

**EMRICH**  
*Consulting*

*...improving people!*