

Handout zum Thema: Krisen – wie komme ich am besten durch?

Dr. med. A. Walther und Tanja Walther

GoX, 10.04.2016

Arten von Krisen

Ganz allgemein unterscheiden wir in

- Gesellschaftskrisen: Da sind wir meist nur Betroffene, keine Verantwortlichen
 - persönliche Lebenskrisen oder Unternehmenskrisen wo wir als Leiter Verantwortung haben
- Heute reden wir über Lebenskrisen.

Es gibt:

- Akute Krisen: schnell und unerwartet (z.B. Unfall, Tod z.B. Tamara, ...)
- Subakute/Schleichende Krisen: Die Probleme steigern sich immer mehr, bis das Fass überläuft. (z.B. Burnout, Krankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes, ...
→ Bsp Klinik: Chef vernachlässigt gute Ausbildung unserer jungen Kollegen.)
- äußere Krisen: Angriffe von außen, geänderte Umweltbedingungen z.B. Inflation oder Krieg
- innere Krisen: Beziehungsprobleme bei Ehe und Kindern, Depression, Krankheit, Uneinigkeit

Ursachen von Krisen / Einflussfaktoren

Hier unterscheiden wir auch in *innen/außen* und in *plötzlich/schleichend*.

Dadurch gibt es 4 mögl. Ursachenkonstellationen:

Phasen einer Krise: 1. Schockphase, 2. Reaktionsphase, 3. Bearbeitungsphase, 4. Neuorientierungsphase

Umgang mit Krisen: Krisen sind unvermeidbarer Bestandteil des Lebens. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie man diese bewältigt.

Du kannst wählen, ob du gegen die Krise angehst, oder sie akzeptierst.

Krise als Entwicklungschance für Segen, Reife und Wachstum.

„Bedeutende Erfolge sind auch die Ergebnisse überwundener Krisen.“ (Hans Arndt)

Menschen, die sich durch Krisen weiterentwickelt haben und gewachsen sind, sind bekömmlicher, gnädiger, reifer, weiser, Gott näher.

Oder ... wenn sie nicht gereift sind, sind sie verbittert, ängstlicher, aggressiver, zurückgezogener, ungenießbarer. Verletzte, die immer wieder verletzen.

→ **Ein Leben ohne Krisen ist nicht erstrebenswert.**

Durch Krisen wächst unser Mitleid und Barmherzigkeit für andere.

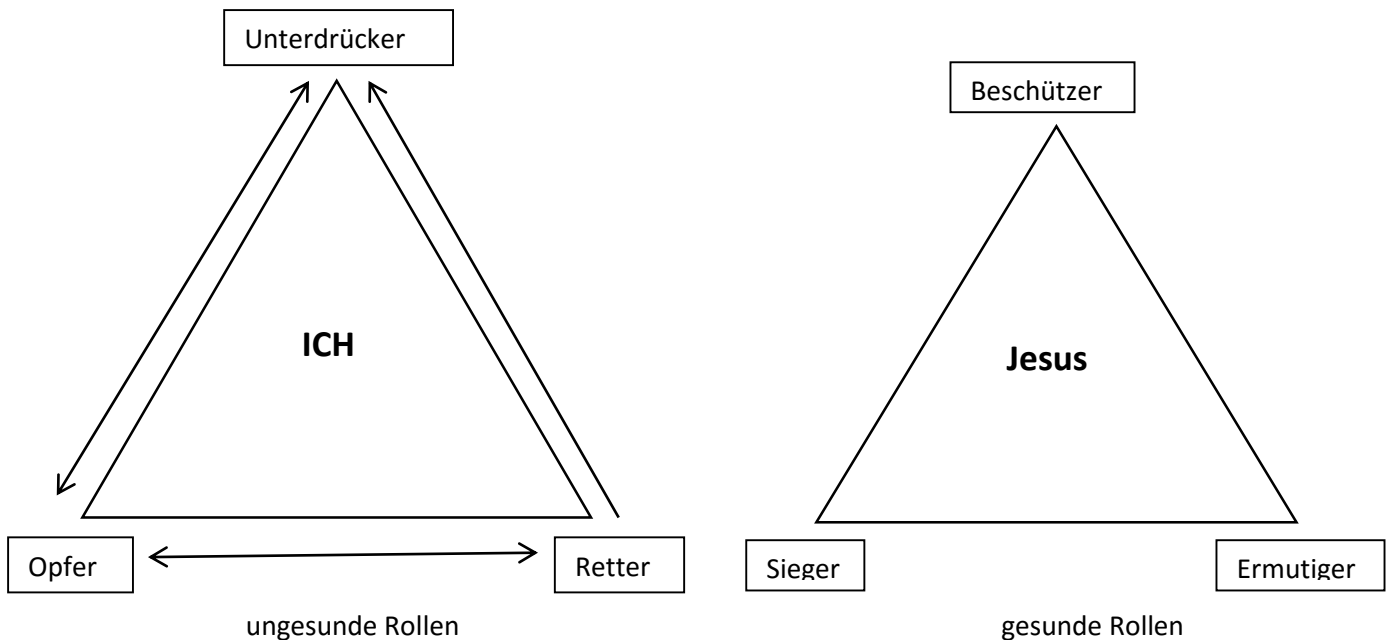
Allgemeine Tipps

1. Krisen gehören zum Leben
2. Negative Gefühle gehören zum Leben. (Die Gefühle folgen unseren Gedanken.)
3. Alles geht vorüber. (wie der Regen)
4. Hadern und Wehklagen ändern nichts. (Eine neue Zukunft können wir uns nicht erträumen, solange wir uns mit der Vergangenheit befassen.)
5. Jeder noch so kleine Schritt zählt. (Ziele und Unterziele festlegen.)
6. Das Leben geht weiter. (Male dir ein positives Bild, wie die Zukunft aussehen könnte.)

Das tiefste Ziel Gottes ist nicht, dass „alles gut“ und in Ordnung kommt.
Er will, dass wir Ihm mehr vertrauen. Dann bekommen wir den Shalom, der dann auch in Problemsituationen da ist.

Das Unerwartete kann uns in unsere Berufung werfen.

Mich haben Krisen am meisten in meine Berufung gebracht, an die Plätze wo ich sein sollte. Wo ich der war, der ich sein sollte. Letztlich Liebhaber Gottes.



Fragen zu Lebenskrisen

1. Lernst du von deiner Krise oder löst du gleich eine neue aus?
2. Was haben vergangene Krisen in dir bewirkt?
3. Wie hätte die jetzige Krise vermieden werden können?
4. Was wäre falsches Verhalten in einer Krise?
5. Was wäre richtiges Verhalten in einer Krise?
6. Wurdest du trainiert, um mit Krisen umzugehen?
7. Magst du Krisen?
8. Welche Position nimmst du in einer Krise ein: Opfer, Unterdrücker, Retter?
9. Machst du jemanden schuldig für deine Krise?
10. Neigst du in einer Krise zur Überreaktion?
11. Wie hat sich die Krise für dich angefühlt?

Herzliche Grüße von WeltBeweger Deutschland e.V.

→ Infos unter www.weltbeweger.eu