



SELBSTDISTANZIERUNG

FRAGEN, DIE IHNEN HELFEN, NEUE WAHL- UND HANDLUNGSOPTIONEN ZU SEHEN

Ihre Erfahrung, Ihre Intuition und Ihr Gespür sind Fähigkeiten zur Bewältigung Ihrer Krise, die Sie bereits in sich tragen. Im Krisenerleben sind diese Ressourcen jedoch oft nicht zugänglich, weil sie von Emotionen und Gefühlen überlagert werden. Zur (Weiter)Entwicklung Ihres inneren Kompasses ist es wichtig, eine Position einzunehmen, aus der heraus Sie sich selbst mit Abstand und Weitblick beobachten können. Fragen Sie sich, in Ruhe und ganz konkret:

Wie geht es mir? Wie erlebe ich mich gerade selbst in der Krise?



Das ist nicht banal. Auch als Fach- oder Führungskraft dürfen Sie sich schwach und verunsichert fühlen. Versperren Sie sich den Zugang zu solchen Emotionen mit Floskeln wie: „Ach, so wichtig ist das doch nicht.“ „Man, wie doof war ich denn da.“, werten Sie sich selbst ab, engen Ihre Möglichkeiten ein und intensivieren Ihr Krisenerleben.

Eine steuernde Beobachterposition weitet den Blick für Wahl- und Handlungsoptionen. Das schafft Abstand von erdrückenden oder limitierenden Gefühlen und erlaubt den Fokus auf Positives und Konstruktives.

LEICHTIGKEIT GEWINNEN

IMPULS, DER IHREM PROBLEM-ERLEBEN DIE SCHWERE NIMMT

Vielleicht sind Sie auch manchmal überrascht, dass Sie in unterschiedlichen Situationen verschieden reagieren. Fast so, als seien Sie zu manchen Zeiten eine andere Person. Alltägliche Redewendungen, wie: „Da stand ich voll neben mir.“, „Da war ich nicht ich selbst.“ weisen darauf hin. Stellen Sie sich vor, dass die Krise gar nicht **SIE** als **ganze Person** betrifft, sondern nur einzelne Teile. Z.B. Sie als reiselustiger oder sportlich aktiver Mensch.



Welchen Unterschied spüren Sie dann?

Um in Krisenzeiten einen guten Zugang zur Veränderung zu finden, lohnt sich das Bewusstsein über diese einzelnen Teile. Auf diesem Weg lässt sich das Krisenerleben auf Abstand bringen, was Sie bestenfalls befreit und erleichtert.

