

# 3 Schritte um eine Krise zu meistern

Dieser Download soll Dir dabei helfen die aktuelle Krise oder auch eine andere Krise in Deinem Leben mit mehr Leichtigkeit zu meistern. Am besten ist es, wenn Du dieses Blatt ausdruckst und es als Arbeitsblatt zur Folge #056 nutzt. Ich wünsche Dir viel Erfolg dabei und vor allem ganz viel Kraft.

*Deine Annelena*

## 1. NEHME DIE AKTUELLE SITUATION AN

Bevor wir in die Zukunft blicken können, ist es wichtig die Situation zunächst genauso anzunehmen wie sie ist. Besonders bei einer unerwarteten Krise kann es eine Weile dauern bis wir die Realität akzeptieren können. Eine Krise löst meistens viele Gefühle in uns aus. Deshalb geht es im ersten Schritt darum in Kontakt mit Deinen Emotionen zu kommen.

### ÜBUNG

Nehme Dir für diese Übung ein paar Minuten Zeit. Am besten schaltest Du Dein Handy auf Flugmodus und machst es Dir auf einem Stuhl oder auf dem Sofa gemütlich.

Wenn Du die Folge bereits gehört hast und direkt die Übungen machen möchtest, kannst Du zu Minute 7:10 vorspulen und direkt loslegen.

### MEDITATION

Nehm Dir ein paar Minuten Zeit und notiere wie es Dir nach dieser kurzen Meditation geht.

Was fühlst Du in Deinem Körper? Fühlst Du Dich leichter?

---

---

---

Konntest Du Deine Sorgen loslassen? Was hat Dir dabei geholfen?

---

---

Kannst Du den Gedanken annehmen: ES IST WIE ES IST?

---

---



## 2. PERSPEKTIVWECHSEL

Im ersten Schritt hast Du die aktuelle Situation angenommen wie sie ist. Im zweiten Schritt ist es an der Zeit die aktuelle Situation in einem anderen Licht zu betrachten. Jede Medaille hat zwei Seiten und so beinhaltet auch diese Krise eine Chance für jeden von uns.

### ÜBUNG:

1. Was gibt es an der aktuellen Krise Gutes?

Notiere drei positive Dinge.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

2. Was ermöglicht Dir die Krise?

---

---

---

3. Was ist vielleicht kaputt gegangen oder was hast Du verloren und was willst Du stattdessen erschaffen?

---

---

---

4. In der aktuellen Zeit: Für was hattest Du bislang nie Zeit und kannst das jetzt tun ( lesen, Aufräumen/ Ausmisten, Steuererklärung, Garten)?

Schreibe fünf Dinge auf, die Du in den nächsten zwei Wochen erledigen möchtest und notiere Dir an welchen Tagen Du dies tun wirst.

*Denn: es gibt nichts Gutes außer man tut es.*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### 3. RE-GNOSE

Du hast die Situation angenommen wie sie ist und Deine Perspektive auf die Situation verändert. Jetzt ist es an der Zeit in die Zukunft zu reisen und mit einem zeitlichen Abstand die jetzige Situation zu betrachten. Häufig erscheinen uns Probleme im Heute so wahnsinnig groß, mit ein bisschen Abstand können wir die Krise anders betrachten und unsere Einstellung und unser Verhalten im Heute bereits anpassen. Wir können heute gedanklich schon in die Zukunft reisen und dadurch ein ‚Future Mind‘ entwickeln.

#### ÜBUNG:

1. Frage Dich wie Du in einem halben Jahr oder Jahr auf diese Krise zurückblicken wirst. Wie denkst Du über die Krise?

---

---

---

2. Wofür war die Krise im Rückblick gut!?

---

---

---

3. Was hat sich dadurch verändert – für Dich, für Deine Familie, das Unternehmen in dem Du arbeitest, die Gesellschaft?

---

---

---

4. Was hast Du gelernt? Was nimmst Du mit? Was machst Du in einem halben Jahr oder Jahr anders?

---

---

---