

Februar 2009 Newsletter

FIDILEI

So schaffen Sie die Krise - 7 hilfreiche Verhaltensweisen zur persönlichen Krisenbewältigung



Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

die Kurzarbeit nimmt in manchen Branchen zu und es gibt erste Insolvenzen und Entlassungen.

Wie handeln die verantwortlichen Menschen in der Krise?

Aus welchem Stresszustand treffen sie Entscheidungen? Wie führen sie sich selbst und andere?

Menschen können an Krisen zerbrechen oder sie als Chancen nutzen, neue Verhaltensweisen einzuüben und damit zu guten Lösungen zu finden.

Krisenmanagement lernt man letztlich nur in der Krise. Mit Resilienz, unserer seelischen Kraft aus Stress, Krisen und

Schicksalsschlägen das Beste zu machen und gestärkt daraus hervorzugehen, entwickeln Sie Ihr psychisches Krisenmanagement.

Resilienz ist wie ein Muskel, der von Natur aus schwach oder stark sein kann.

Je mehr wir den Muskel trainieren, desto stärker wird er.

Ihr

A handwritten signature in blue ink that reads "Alois Summerer". The signature is written in a cursive, flowing style.

Alois Summerer
Geschäftsführung AS-Team

Inhalt

- [1. Gefühlsstabilität](#)
- [2. Optimismus](#)
- [3. Analysestärke](#)
- [4. Realismus](#)
- [5. Handlungskontrolle](#)
- [6. Selbstbewusstsein](#)
- [7. Kontaktfreude](#)
- [Impressum](#)



1. Gefühlsstabilität

Das „Gehirnkino“ ist oft schlimmer als die erlebte Realität. Lernen Sie Ihre Gefühlswelt zu steuern. Verlassen Sie Ihre gedanklichen „Höllenszenarien“, indem Sie sich positive geistige Bilder machen. Tun Sie etwas, das Ihnen Freude macht. Stellen Sie sich gute Lösungen vor und nehmen Sie die Gefühle wahr, die diese stärkenden Bilder bei Ihnen auslösen. Ihre Ängste und Befürchtungen dürfen sein. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie diese steuern und kanalisieren können und sich davon nicht überschwemmen lassen.



2. Optimismus

Ohne die feste Überzeugung, dass Sie die Probleme früher oder später zum Positiven wenden können, ist Widerstandsfähigkeit nicht denkbar. Überlegen Sie sich Krisen aus der Vergangenheit, die Sie positiv gelöst haben. Machen Sie sich klar, wie Sie dies geschafft haben und dass Sie diese Fähigkeiten auch aktuell nutzen können.

Verallgemeinern Sie deshalb nie eine Krisensituation nach dem Motto: „Das schaffe ich nie“, sondern sagen Sie sich: „Diesmal hatte ich keinen Erfolg, nächstes Mal schon.“



3. Analysestärke

Analysieren Sie genau die Ursachen eines negativen Erlebnisses. Was sind eigene und fremde Anteile daran? Wie hat sich die Krise entwickelt? Verlassen Sie gewohnte Denkpfade und machen Sie sich gedanklich weit. Welche Lösungen sind für eine bessere Zukunft hilfreich? Was konkret müssen Sie heute und morgen tun, um die Lösung zu erreichen?



4. Realismus

Entwickeln Sie mittel- und langfristige realistische Ziele. So können Sie von aktuellen Wendepunkten im Leben, wie zum Beispiel einem unfreiwilligen Berufswechsel oder dem Tod eines nahen Angehörigen nicht aus dem Gleichgewicht geworfen werden. Bereiten Sie sich auf das Leben „danach“ vor. Damit meistern Sie die aktuellen Herausforderungen souveräner und schneller.



5. Handlungskontrolle

In Krisensituationen „ist die eigene Haut dünn“. Achten Sie darauf, dass Sie auf Herausforderungen und Stressreize kontrolliert und überlegt reagieren. Lassen Sie sich nicht provozieren und aus dem emotionalen Gleichgewicht bringen.



6. Selbstbewusstsein

Konzentrieren Sie sich auf Ihre eigenen Kompetenzen. Statt in die Opferrolle zu schlüpfen und zu jammern, werden Sie lieber aktiv. Nutzen Sie Ihren Optimismus um Ihr Selbstvertrauen zu stärken und überzeugende Lösungen zu finden. Dadurch gewinnen Sie auch das Vertrauen von anderen Menschen.



7. Kontaktfreude

Vertrauen Sie sich anderen wohl gesonnen Menschen mit Ihrer Krise an und versuchen Sie nicht alles alleine zu lösen. Gemeinsam kann es neue Ideen geben. Suchen Sie sich einfühlsame und unterstützende Gesprächspartner, die Ihnen Mut machen und Sie an Ihre Stärken erinnern. Das vertrauensvolle und offene Gespräch erleichtert den inneren Druck und macht den Kopf frei für neue Ideen.

Wenn Sie diese sieben Tipps beachten, dann entwickeln Sie einen „psychischen Stossdämpfer“ gegen Ihre Krise. Sie gehen gestärkt aus der schwierigen Situation hervor, weil Sie es als persönliches Trainingsprogramm genutzt haben.

Viel Erfolg!



Impressum

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

AS-Team

Alois Summerer

Angerfeldstr. 1

83134 Prutting

Telefon: 08036-308333

Erreichbar unter: news@as-team.net

Website: www.as-team.net