

Arbeitsblatt

Strategien zum Umgang mit Krisen

Verschiedene Haltungen und Handlungen helfen dir dabei, Krisen zu meistern. Welche kennst du? Wo hast du sie bisher verwendet? Die folgenden Fragen helfen dir dabei, ein besseres Gefühl dafür zu bekommen, was du in schweren Zeiten machen kannst, welche Strategien es gibt.

Schmerz zulassen Reflektiere einmal, ob es dir in einer früheren Krise gelungen ist oder auch jetzt gelingt, den Schmerz des Verlusts, ein Gefühl von Traurigkeit zuzulassen, vielleicht auch zu weinen.

- * Schreibe eine Situation auf, die dir dazu einfällt:

- * Hat es dir geholfen, diese schmerzhaften Gefühle zuzulassen? Was war gut, was nicht so?

- * **Wichtig:** Bist du „zu gut“ darin, schmerzhaftige Emotionen zu durchleben? Wann wäre weniger Gefühl für dich hilfreicher? Was wäre dann gut?

Sich ablenken, etwas Schönes machen Überlege einmal, ob es dir in früheren Krisenzeiten schon geholfen hat, dich vom Krisenthema abzulenken und etwas zu machen, das dir guttut.

- * Wenn ja, was war das und welche Situation fällt dir ein?

- * Hat es dir geholfen, dich abzulenken oder etwas Schönes zu machen? Was war gut, was nicht?

- * **Wichtig:** Bis du „zu gut“ darin, dich abzulenken und zu flüchten? Wenn ja, was für eine der hier vorgestellten Strategien würde dir noch helfen?



Arbeitsblatt

Strategien zum Umgang mit Krisen

Sich Hilfe holen und Kontakt genießen Hat es dir in einer früheren Krise oder in deiner jetzigen Phase geholfen, dich anderen zuzuwenden, Zeit mit Freunden oder Familie zu verbringen und Verbundenheit zu erleben?

- * Schreibe einen Moment auf, der dir einfällt:

- * Was hat dich gestärkt? Was war in der Situation schwierig?

- * **Wichtig:** Hast du das Gefühl, dass du schon fast „zu gut“ um Hilfe bitten kannst oder zu viel in Kontakt mit anderen bist? Was könntest du stattdessen tun?

Allein sein und aushalten, dass nichts passiert Kennst du die wohltuende Wirkung von Ruhe und Alleinsein in Krisen? Wenn ja, unter welchen Bedingungen gelingt sie dir?

- * Schreibe eine Situation auf:

- * Was ist daran einfach? Was schwer?

- * **Wichtig:** Hast du das Gefühl, dich zu sehr einzugeln? Was würde dir stattdessen helfen?



Arbeitsblatt

Strategien zum Umgang mit Krisen

Praktischen Kleinkram regeln Wohnung putzen. Urlaub buchen. Papierkram erledigen. Manchmal kann es in Krisen helfen, ganz kleine alltägliche Dinge zu tun. Erinnerst du dich an Momente in dieser schwierigen Phase oder in früheren Krisen, wo dir das geholfen hat?

* Schreibe ein paar Stichworte auf:

* Was war daran gut und hilfreich? Was war nicht so passend?

* **Wichtig:** Hast du das Gefühl, dass du eine Person bist, die eher zu viel in Aktion ist und ständig etwas abarbeitet, um sich nicht mit einer Krise beschäftigen zu müssen? Was könntest du sonst noch tun?

Es gibt noch mehr Möglichkeiten und Werkzeuge, um Krisen zu bewältigen. Und es gibt Übungen, mit denen du einen Zugang zu den Strategien bekommst, die dir bisher fremd sind oder schwerfallen. Du lernst sie im Kurs „**Stark durch schwierige Zeiten**“ kennen. Unter www.sinnsucher.de kannst du ihn buchen.

Wenn du all diese Möglichkeiten kennst, kannst du verschiedene schwere Momente von Krisen meistern oder abpuffern. Probiere, ein Gefühl dafür zu bekommen, welche Strategie dir wann guttut.

