

CHANCENERKENNER STATT KRISENTAUCHER

MIT ZUVERSICHT KRISEN MEISTERN



mit einem
Vorwort von
Andreas Klar



Herausgeberin: Mirjam Saeger



tredition[®]

www.tredition.de

Mirjam Saeger (Hrsg.)

**Chancenerkenner
statt
Krisentaucher**

Mit Zuversicht Krisen meistern

© 2020 Mirjam Saeger

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-347-05983-2

e-Book: 978-3-347-05984-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Vorwort von Andreas Klar

Einleitung

Die Krise als Chance für bessere Beziehungen mit deinen Herzensmenschen

Wie Krisen den Stein ins Rollen bringen können

Befreites Denken: Wie wir in äußerlich chaotischen Zeiten im Inneren fokussiert und klar bleiben können

Aufrecht und selbstbewusst -auch in schwierigen Lebenslagen

In Zeiten wie diesen - Der Blick auf das Wesentliche und was Ordnung schaffen mit Feng Shui Ideen damit zu tun hat

Die positive Kraft der Eigenverantwortung

Eigentlich wollte ich immer nur glücklich leben und rutsche von einer Krise in die Nächste

SEI EIN LEUCHTFEUER! Sei grenzenlos!

Mentales wird Reales - emotionale und mentale Stärke zur kraftvollen Lebensgestaltung

Von CHRONISCH krank zu chronisch MUTIG

Veränderung perfekt überstehen

Raus aus der emotionalen Abhängigkeit

Mehr Emotionale Leichtigkeit

Raus aus der Krise – rein ins neue Leben

Zuhören – eine aussterbende Kunst?

Mehr Lebensenergie und Harmonie durch Schutz vor äußeren und inneren Einflüssen!

Nehmen Sie Ihre Lebensplanung in die Hand

Finden Sie Ihre Berufung!

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Buch meist die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter und stellen keine Wertung dar.

Die Herausgeberin übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen in diesem Buch. Für die Inhalte der Beiträge sind ausschließlich die Autoren*innen verantwortlich.

Vorwort von Andreas Klar

Liebe Autorinnen und Autoren,

ein paar wichtige Worte von Herzen an Euch, ein Teil der Mitglieder meiner „AK-Family official®“.

Ihr seid Coaches, Berater und Dienstleister, die einen wahren Fußabdruck mit ihrem Wirken auf diesem Planeten hinterlassen.

Es ist mir eine besondere Ehre, Euch Autoren und Dir liebe/r Leserin und Leser, dieses Vorwort zu schreiben. Die Initiative dieses Buches kam einzig und allein von Euch, die im Nachgang fragten, ob ich das Vorwort schreiben möge.

Herzlichen Dank für diese Wertschätzung, für Euer Wirken, für Eure Initiative. Ich bin sehr stolz auf Euch, denn ein Buch mit individuellen Tipps, wertvollen Strategien dieser Art, hinterlässt definitiv einen ewigen Fußabdruck. Bei einigen Lesern garantiert für immer im Herzen.

Herzlichen Dank auch an Mirjam Saeger, die dieses Projekt im Sinne der AK-Family official® und der Autoren und Autorinnen koordiniert hat. Von Herzen DANKE für Euer SEIN UND WIRKEN.

Euer Andreas

Liebe Leserin und lieber Leser,

wie wird man zum Chancen-Erkenner, wenn eine tiefe Krise, eine belastende Tragödie, ein beeinträchtigender Lebenseinschnitt über uns hereinbricht?

In jeder Krise steckt eine Chance! Ja KLAR. So sagt der Volksmund und viele Hobby-Philosophen. Das lässt sich einfach sagen.

Wenn ich jedoch gerade meinen Job verliere, mir mein Einkommen wegbricht, mit dem ich meine Kinder ernähre oder ich einen tief geliebten Menschen zu Grabe trage, dann sind irdische Gesetze, wie wir sie gelernt haben, aus den Angeln gehoben.

In solchen Situationen ist auf einmal alles anders. Die Antwort „In jeder Krise, in jedem Leid steckt auch eine Chance“ ist dabei maximal ein latenter Mutmacher und Funke der Hoffnung.

Wenn eine solche Phase, die wir in großen Teilen der Gesellschaft als negativ empfinden, uns heimsucht, stellen wir oft fest, dass die Zeit, die davor raste, auf einmal langsamer läuft – nahezu stehen bleibt. Die lärmende Außenwelt wird in unserer Wahrnehmung ruhiger. Es gibt prinzipiell zwei Arten von Menschen, die ich Dir an dieser Stelle näherbringen werde:

1. Menschen, die JETZT weitermachen wie bisher. Sie „drücken“ ihre Angst, den Schmerz und das Leid schnell weg. Schnell zurück zum Alltag. Zurück zum Alten, zum Liebgewonnenen, zum Sicherem.
2. Menschen, die in solchen Situationen gerne kämpfen: „Jetzt erst recht“, „Ich lasse mich nicht unterkriegen!“ Sind sie reif genug, stellen sie sich auch hin und wieder Fragen, wie:

„Wie konnte das passieren?“ oder „Warum?“. Sie setzen sich auch mit dem Schmerz, der Angst und dem Leid auseinander. Lassen es zu. Sie beschäftigen sich mit dem, was da gerade geschieht. Sie stellen sich Fragen nach dem Sinn und den Hintergründen, den Zusammenhängen.

Da Du dieses Buch in den Händen hältst, gehörst Du zu den letztgenannten Menschen.

Herzlichen Glückwunsch!

Du bist jemand, der in seinem Leben nach Lösungen sucht. Du erkennst Dein Leben als Chance und suchst gerne nach einem besonderen Weg, den Du selbst gestaltest. Und weil Du diesen Weg so erfüllend und positiv wie möglich gestalten möchtest, liebst Du neue Chancen, Lösungen und Wege. Diese Eigenschaft ist Stärke, ein Stück Weisheit und lass´ es mich Dir direkt zu Beginn dieses Buches sagen: Ich bin stolz auf Dich! Ich liebe und bewundere solche Menschen wie Dich. Sie bewegen sich und die Welt!

In den letzten 20 Jahren als Unternehmer, darunter die letzten 5 Jahre als Mentor, habe ich tausende Menschen als Kunden in unterschiedlichen Branchen erlebt. Ihre Charakteristik, ihr Umgang mit Herausforderungen bestimmte sich tatsächlich gemäß dieser zwei oben genannten Grund-Typen:

Den eher rationalen Sicherheitsmenschen, der gerne an alten Mustern und Strategien festhält und versucht, die Probleme in messbaren Parametern zu analysieren. Pro und Contra abzuwägen. Neues zu greifen sind sie erst wirklich bereit, wenn sie (in etwa) wissen, was auf sie zukommt. Eine tiefe Krise stellt sie vor Herausforderungen, weil sich eben nicht alles erklären lässt. Auf manches lässt sich eben keine (zählbare und messbare) Antwort finden. Das sorgt bei diesen Menschen für Unsicherheit oder

Unbehagen, und so bleiben sie gerne stehen im Prozess oder verlassen ihn, um sich zu schützen.

Sie stellen sich evolutionspsychologisch tot. Diese Fähigkeit war auch vor langer Zeit wichtig, wenn Du dem Säbelzähntiger nicht entkommen konntest. Nur haben wir es heute nicht mehr mit Säbelzähntigern zu tun. Wenn Du Dich heute totstellst, liegen bleibst, Prozesse ohne finale Lösung verlässt, unflexibel und reaktionsunfähig bleibst, dann versäumst Du die Chancen, die sich gerade ergeben und vor Dir liegen. Und um diese Chancen zu sehen braucht es Mut, Glaube, Vertrauen. In Dich. In die Zukunft. In die Welt.

Der oben genannte zweite Typ Mensch, er ist mit hohen weiblichen Anteilen ausgestattet, lässt sich eher von der Emotion leiten. Dadurch bewegen sich diese im Leben oft in der ganzen Bandbreite zwischen „himmelhochjauchzend“ und zu Tode betrübt, schwarz und weiß.

Das Emotionskarussell von Trauer bis zu grenzenloser Euphorie ermöglicht ihnen einen starken Zugang zu sich selbst, zur eigenen Wahrnehmung. Sehr oft kämpfen diese Menschen gegen die Situation, Krise, Herausforderung an. Sie nehmen es nicht hin und konfrontieren sich. Sie kämpfen zum Beispiel trotz Rezession für mehr neue Kunden im Business, sie kämpfen trotz Verlusts eines Lieblingsmenschen für einen Neustart im Leben, sie kämpfen trotz schwerer Krankheit für sich und stehen für sich selbst ein. „Jetzt erst recht!“, und „Auf geht's!“ sagen sie sich. „Ich gebe jetzt Gas“.

Sie sind eher mutig und glauben an ihre Chance, vertrauen ein Stück ihrer Intuition aber am Ende brennen sie gerne aus, weil sie die Ausdauer verlieren bei ihren kräftezehrenden Aktionen, die sie immer wieder starten in ihrer fortwährenden und löblichen Selbstmotivation.

Dabei bin ich kein Theoretiker, der hier gerade stupide analysiert und den Finger auf die beiden Charaktere richtet. In meiner 20-jährigen Unternehmerlaufbahn habe ich mehrere Finanzkrisen durchgemacht (und war zu diesen Zeiten im Finanzvertrieb tätig). Ein doppelter Hörsturz und damit verbunden drei Tage Taubheit, gefährdete 2015 meine familiäre und berufliche Ausrichtung. Alles stand still. Meine Kinder konnte ich nicht mehr hören. 2019 erreichte mich die größte Lebens- Krise: Im Rahmen eines Autounfalls in Deutschland brach ich mir ganz kompliziert Unterarm und Handgelenk und wurde nach einem Herz- und Atemstillstand wiederbelebt. Mir wurde ein zweites Leben geschenkt!

Meine Tochter war zu dieser Zeit elf Wochen an den Rollstuhl gefesselt. Meine Mutter wurde über Monate behandelt und sprang auch dem „Tod von der Schippe.“ Zuvor lebten wir in einer Villa auf Mallorca, die Kids gingen zur Privatschule, mein Boot lag im Nobelhafen von Port Adriano und mein Coachingbusiness schrieb Rekordzahlen. Ich durfte alleine im ersten Quartal 2019 ganze 20 Mal nach Deutschland fliegen, um teilweise vor über 1000 Menschen über „Sichtbarkeit und Kundengewinnung“ sprechen. Meine Beziehung zu meiner Frau, mit der ich nun 18 Jahre, meistens glücklich (doch auch hier gab es Krisen) zusammen bin, zu den Kindern, zu mir selbst, verlor sich.

Es war die größte persönliche Identitätskrise, in der ich je steckte. Der Unfall brachte diese zutage. Der Unfall war das äußere Symptom. Dieses Symptom zu verdecken, wäre ein Einfaches gewesen. Der schmerzhaftere, aber zugleich am Ende erlösendere Weg war, mich damit auseinanderzusetzen. Ich hatte meine Werte verleugnet, meine wahren Bedürfnisse weggedrückt und mehr funktioniert als gelebt.

Eine Krise, die ich als solche bis dato nicht wahrnahm, zeigte sich im außerordentlichen Maße. Intuitiv verspürte ich voller tiefem

Vertrauen in der Zeit nach dem Unfall den Weg, dem ich bis heute folge. Ich folgte der Intuition:

Zwar wurde zunächst der Kämpfer in mir wach. „Ich muss doch jetzt stark für mich, für meine Community, für meine Follower sein.“ Doch zügig spürte ich, dass mich meine Kräfte verließen. Als ich drei Wochen nach dem Unfall mit Fixateur im Arm auf der Bühne meiner Business Days in Köln stand, kollabierte ich gleich mehrfach. Vor mir saßen und feierten mich 100 Coaches und Berater, denen ich gerecht werden wollte. Ich hatte zeitweise geglaubt, dass ich „jetzt erst recht“ für sie da sein muss. Einerseits musste doch auch das Unternehmen weiterlaufen, die Kunden bedient werden. Andererseits wollte mein „neues ICH“ gelebt werden. Planen und nach dem Weg suchen? Keine gute Kombination. Es fühlte sich an, wie zwischen zwei Welten gefangen zu sein. Raus aus der alten Welt, denn sie fühlte sich falsch, sogar schmerzhaft an. Aber was würde das Neue, das Ungewisse bringen? Wer würde ich wirklich sein? Und so habe ich versucht, diese Welten miteinander zu verbinden.

Siehst Du, wie auch in mir Typ 1, der Rationalist, versucht hat, die neue Zeit nach der Krise zu planen: Business Days und unternehmerische Aktivitäten waren nur einige Beispiele. Doch auch die Rückkehr nach Mallorca und unseren Lebensmittelpunkt versuchte ich zu planen.

Und dann gab es noch Typ 2 in mir, den emotionalen Kämpfer. Er stellte sich trotz katastrophaler körperlicher Verfassung auf die Bühne. Wie hirnrissig. Gleichzeitig war klar, ob der Zusammenbrüche, der Energie, die einfach nicht da war, dass die Antwort ganz woanders lag.

...und diese Antworten hatte ich schon lange genug verdrängt. Ich brauchte verlässliche Antworten auf die Fragen, die mir diese Krise stellte. Es hätte keine Krise werden müssen. Hätte ich mir diese

Fragen nur früher gestellt. Doch jetzt durfte ich es beleuchten, wenn ich nicht noch tiefer hineinschlittern wollte. Und so legte ich los:

- Warum ist das wirklich passiert?
- KLAR hätte ich sagen können: „Der Baum stand halt da und es war dumm gelaufen!“

Das wäre jedoch Betrug an mir selbst gewesen, denn das, was uns geschieht, hat immer mit uns selbst zu tun - immer.

- Wer bin ich wirklich?
- Eigentlich eine fortwährende Frage im Leben, spannend zugleich. Sie stellte sich mir nun mehr denn je, denn offensichtlich habe ich gegen mein eigenes Inneres gehandelt. Und ich habe meinen Korridor, mein Spielfeld verlassen. Sonst wäre das niemals so geschehen.
- Wie will ich künftig leben?
- Diese Frage mutiert zur großen Chance jeder Krise! Das Hinterfragen, was alles Tun & Wirken, was mein Leben bisher ausmachte: meine Beziehung, meine Unternehmen, meine Finanzen, mein Sozialverhalten usw. Ist es das, wie ich wirklich leben möchte? Ehrlich. Aufrichtig.

Ich traf eine bewusste Entscheidung. Diesen Fragen und noch vielen mehr gehe ich auf den Grund. Dafür setze ich mir KEIN zeitliches Limit, sondern ich lasse mich treiben. Ich schrieb jeden Tag, manchmal machte sich Dankbarkeit breit, manchmal auch Angst. Doch sie wurde immer weniger. Ich übte mich in Achtsamkeit mit mir. Willst Du wissen wie es sich wirklich anfühlte? Ich wurde demütig mir selbst gegenüber, weinte vor Schmerz aber auch innerer Erlösung. Ich fühlte mich zunächst einsam, doch dann fand ich den wichtigsten Freund: Mein tiefes Ich. Einerseits wurde ein Teil von mir ganz

schwach und der andere Teil so stark, ruhig und selbst – BEWUSST.
Endlich.

Nachdem wir in den drei Monaten nach dem Unfall als vierköpfige Familie in meinem alten Jugendzimmer bei meinen Eltern gelebt hatten, war mir voller Dankbarkeit sehr klar, was mir wirklich wichtig im Leben ist.

Ich meine: Stell Dir das mal vor: Aus der Nobel-Villa mit Meerblick auf Mallorca in ein 25 m²- Zimmer im Keller in Deutschland ziehen? Das macht demütig. Demütig machte mich auch das ständige mich Zurückziehen in die Natur, das Spaziergehen, die Zeit für mich. In dieser Zeit lernte ich neu, ich meditierte, las Bücher und schrieb selber sehr viel, um zu erkennen und zu verarbeiten. Ich begab mich in die Beobachter-Perspektive. Ich führte Gespräche mit Mentoren, besuchte Seminare und folgte immer mehr der größten Kraft in mir. Die Kraft, die Menschen durch jede Krise hinein in die Erfüllung, in unendliche Liebe und große Schaffenskraft führt. Ich folgte voller Intuition und Vertrauen mehr und mehr meinem Herz. Es ist auch Dein Wegweiser in jeder Phase: DEIN HERZ.

Heute lebe ich mit meiner Familie wieder in Deutschland an der Mosel. Ich lachte über Teile von diesem Andreas, ich weinte, bemitleidete und bewunderte ihn. Ich erkannte mich völlig neu und begann mich zu sehen, zu fühlen und zu lieben.

In meinem Coachingbusiness, in dem ich gemeinsam mit meinem Team Coaches und Berater heute auf eine tief verbundene Art zeige, wie sie mit Leichtigkeit neue Kunden gewinnen und so einen wahren Fußabdruck auf der Erde hinterlassen, begleiten wir pro Jahr etwa 250 Menschen individuell. Gleichzeitig führe ich zwei weitere Unternehmen, habe dennoch sehr viel Zeit für die Familie und arbeite sogar ab und an von zu Hause. Im deutschsprachigen Raum sind wir zu einer führenden Anlaufstelle für Coaches geworden, die

mit dem Herzen Menschen berühren und für ihr Angebot gewinnen wollen.

Meine Frau Francesca, die beiden Kinder und ich erinnern uns gerne an Mallorca und dennoch wissen wir heute: LEBEN ist LIEBEN... LEBEN ist VERBUNDENHEIT, mit sich selbst und mit Menschen.

Und jede Situation hat wundervolle Perspektiven. Perspektiven, die wir lieben lernen dürfen. Doch „Hand aufs Herz“: Manchmal, wenn ich vor Problemen, Herausforderungen und Krisen stehe, werden Typ 1, der Planer /Rationalist und Sicherheitsmensch und Typ 2, der Kämpfer, der Emotionale, der Aktionist, in mir wach und wollen zur Tat schreiten.

Dann lächle ich süffisant und öffne die Türen für den weisesten Typen von allen, den ich in meiner größten Krise geboren habe:

Typ 3 – der Achtsame!

Er ist der, der Verständnis für beide anderen Typen hat, für die Emotion und das Rationale, beide jedoch darum bittet, sich noch zu gedulden. Er weiß, dass hinter jeder Tür der Eintritt zu vollkommenem Glück liegen kann. Dafür brauchst Du jedoch Ruhe, die er sich durch bewusste Auszeiten (Handy- Stopp, TV-Stopp, Social-Media-Pause) nimmt. In dieser Zeit meditiert, spaziert er und verbindet sich mit der Natur. Typ 3 schreibt, lässt sich Zeit und er lässt einfach los, was gerade geschieht. Das tut er, weil er weiß, dass Loslassen erst ermöglicht, Neues entstehen zu lassen. Im Bewusstsein vom Achtsamen steckt seine größte Stärke, die der Rationale und emotionale Kämpfer verlernt haben: Das SEIN.

Im Sein, im Annehmen des Ist- Zustandes und der Wahl der bewussten Ruhe stecken die Antworten auf jede Krise, auf jede Herausforderung und auf DAS LEBEN. Du findest im Sein die Antworten voller Kreativität, Fülle und Freude. Tiefe und erfüllende

Antworten Deines Herzens. Es lebe der Achtsame, denn dieser weise Teil in Dir kennt die Antworten, die Du jetzt für Dich suchst.

In Dankbarkeit und Anerkennung für Dich und Deine drei „inneren“ Typen.

Dein Andreas

P. S. Du möchtest mehr über die AK Family Official® erfahren?

„Kunden mit Leichtigkeit gewinnen“ und einen „wahren Fußabdruck auf dem Planeten zu hinterlassen“ ist Dir ein Bedürfnis?

Schau dir jetzt sofort in diesem Kontext mein interaktives Gratis-Training dazu an auf

www.andreas-klar.com



Andreas Klar ist zweifacher Familienvater, Unternehmer seit 20 Jahren und Business Mentor.

Das Erfolg-Magazin schreibt über ihn: „Andreas Klar ist einer der führenden Kundengewinnungsexperten Europas“.

In seinen Programmen zeigt er Coaches und Beratern, wie sie mit Leichtigkeit neue Kunden gewinnen und einen wahren Fußabdruck auf dem Planeten hinterlassen. Über 500 Menschen haben seine Mentorings durchlaufen. Er spricht auf nationalen und internationalen Bühnen vor tausenden von Menschen, seine Business Days sind jährlich hundertfach besucht!

www. andreas-klar.com

Einleitung

„Warum machen wir nicht ein Buch?“ Ich erinnere mich noch ziemlich genau an einen abendlichen Zoom-Call, bei dem wir, die Autorinnen und Autoren dieses Buches und Andreas Klar, unser Business-Mentor, über das Thema Krise sprachen. Die Ausbreitung des Corona-Virus stand damals in den Startlöchern, die ersten Kontaktbeschränkungen kamen mit großen Schritten auf uns alle zu.

Wir überlegten während des Gesprächs, wie jeder einzelne von uns Menschen in schwierigen Situationen dabei unterstützen kann, neuen Mut zu schöpfen und mit der Situation umzugehen. Es entstanden wunderbare Ideen in diesem Gespräch, unter anderem auch die Idee zu diesem Buch. Da ich seit 2019 Menschen dabei unterstütze, ihr Buchprojekt mit Leichtigkeit zu realisieren, war es für mich gar keine Frage, auch dieses Projekt zu unterstützen.

Ich freue mich, dass so viele Autorinnen und Autoren dem Ruf gefolgt sind, einen Beitrag zu diesem Buch zu leisten. Für einige ist es die erste Veröffentlichung und ich ermutige sie hiermit alle, ihr Wissen weiter in die Welt zu tragen. Sie alle sind Experten auf ihren Gebieten und haben ihre Stärke, ihr Vertrauen und auch ihre Expertise aus Krisen in ihrer Vergangenheit geschöpft. Heute begleiten sie Menschen dabei, Krisen zu meistern und die Chancen darin zu erkennen, ein/e jede/r auf ihrem und seinem Fachgebiet.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und wunderbare Erkenntnisse beim Lesen der Geschichten und Tipps der Autorinnen und Autoren. Kontaktieren Sie die Autorinnen und Autoren gerne, wenn Sie zu den einzelnen Beiträgen noch Fragen haben, die Kontaktdaten finden Sie in den jeweiligen Autorenprofilen.

Herzliche Grüße,
Ihre Mirjam Saeger
(Herausgeberin)

**Die Krise als Chance für bessere
Beziehungen mit deinen Herzensmenschen**

Bernadette-Bergmann-Ayari



Die Corona-Krise hat die meisten Menschen auf dieser Welt gehörig aus ihrem Trott gerissen. Von einem Moment auf den anderen stand das Leben still. Nichts ist mehr wie es war. Auch wenn die Verbreitung des Corona-Virus schon bald eingedämmt wird, so werden sich die Folgen für die Wirtschaft in den nächsten Monaten und Jahren erst richtig zeigen.

Ganz unmittelbar bekam jeder Einzelne in unserer Gesellschaft die Veränderungen im eigenen Leben zu spüren. Plötzlich waren wir gezwungen, mehr Zeit zu Hause zu verbringen – und das auch noch mit unserer Familie. Kinder haben schulfrei, Eltern arbeiten im Home-Office. Ein Grund zur Freude sollte man meinen. Mehr Zeit mit den Lieblingmenschen ist doch etwas Schönes. Sieht man sich die Kommentare in den sozialen Medien an, sehen das viele Menschen nicht so positiv. Sie empfinden es als belastend den ganzen Tag mit ihrer Familie zu verbringen.

Krisen gehören zum Leben dazu. In ihnen liegt die Chance zu wachsen und sich zu verändern. Es gehört zum Wesen einer Krise, dass zuerst der Stillstand kommt. Anschließend ist Veränderung möglich. Eine Veränderung, die ohne Krise nicht stattfinden würde, denn da fehlt es an Dringlichkeit.

Es gibt immer zwei Möglichkeiten für den Umgang mit Krisen. Wir können in der Schockstarre verharren, uns ohnmächtig fühlen und passiv bleiben. Oder wir lernen aus der Krise und wachsen daran.

Wir sind in dieser Welt an einem Punkt angekommen, an welchem nur eine Vollbremsung noch eine Kehrtwende ermöglichen kann. Unsere Ressourcen sind nicht unendlich. Das Leben findet nicht nur im Außen statt. Nutzen wir also diesen Zustand für die Selbstreflexion, für unsere eigene Persönlichkeitsentwicklung.

Optimieren wir unsere Beziehungen zu den Menschen in unserem Umfeld, allen voran unseren engsten Angehörigen.

Die Herausforderungen

Der Stillstand bringt viel Zeit mit sich. Wenn du ein geschäftiger Mensch bist, wird sich das unerträglich für dich anfühlen.

Bedenke, dass wir in einer dualen Welt leben. Anspannung braucht Entspannung, Geschäftigkeit braucht Ruhe. Auf aktive Zeiten müssen Zeiten der Erholung folgen, damit unser System im Gleichgewicht bleibt.

Sieh den Stillstand als Geschenk des Universums an dich. Es ist ein kostbares Geschenk, behandle es entsprechend.

Es ist nun die perfekte Zeit gekommen, dein Leben zu überdenken. Blicke auf das, was hinter dir liegt, sieh dir an, wo du gerade stehst und werde dir klar darüber, wo die Reise künftig für dich hingehen soll.

Fühlt sich dein Leben noch stimmig an für dich? Welches sind deine wichtigsten Werte? Lebst du auch gemäß deiner Werte?

Ein kleines Beispiel: Vielleicht ist dein wichtigster Wert Liebe. Du möchtest dein Leben so ausrichten, dass es in allen Bereichen von Liebe erfüllt ist. Es ist dir auch sehr wichtig, dass die Liebe zu deinem Partner und zu deinen Kindern nicht zu kurz kommt und Ausdruck in deinem Lebenskonzept findet.

Während der Quarantäne bist du gezwungen, 24 Stunden mit deiner Familie zusammen zu sein. Das ist ein bisschen wie Urlaub, zumindest am Anfang. Denn du musst weiterhin arbeiten. Ihr liegt auch nicht am Strand, sondern seid mehr oder weniger in den eigenen vier Wänden gefangen. Die allgemeine Stimmung in der Gesellschaft ist schlecht und durch Angst und Verunsicherung

geprägt. Niemand weiß, wann und wie das Leben weitergeht. Du versuchst, souverän und gut gelaunt zu wirken – zumindest für deine Kinder. Aber auch du machst dir Sorgen um die Zukunft, um deinen Job, um die Gesundheit deiner Liebsten. Dein Geduldsfaden ist gespannt. Es braucht nicht viel, damit er reißt. Das passiert leider mehrmals täglich. Du wirst laut, du schimpfst, du bist genervt. Unter diesen Umständen weißt du beim besten Willen nicht wie du liebevoll bleiben sollst.

Zeit für Selbstreflexion

Die Krise schenkt uns vor allem eines: Zeit. Zeit ist das wertvollste Gut auf dieser Welt, denn jeder von uns hat nur einen begrenzten Teil davon, der stetig abnimmt. Auch wenn viele Menschen sich so verhalten, als wären sie unsterblich. Tatsache ist, es kann ganz schnell vorbei sein. Gerade die Corona-Krise erinnert uns ganz stark an die eigene Vergänglichkeit.

Die größte Chance, die uns die Krise schenkt, ist die zusätzliche freie Zeit. Nutze diese Zeit, damit sich etwas ändert. Ich lade dich dazu ein, jetzt über gewisse Dinge nachzudenken. Finde Antworten auf die folgenden Fragen. Schreibe diese auf, sodass du jederzeit deine Gedanken zu den Themen nachlesen kannst.

Selbstreflexion fällt vielen Menschen nicht leicht. Sie haben geradezu Angst vor den Abgründen, die sie in ihrem Inneren entdecken könnten. Dabei kann sich in unserem Leben nur dann etwas zum Besseren wenden, wenn wir unsere Themen auflösen.

Verschaffe dir Klarheit

Angenommen, es gäbe keinerlei Beschränkungen. Wie möchtest du wirklich leben? Was entspricht deinem Wesen? Inwieweit lebst du

aktuell schon so? Was möchtest du noch ändern, wie, bis wann?

Wie behandelst du dich selbst? Wie behandelst du andere? Bist du achtsam mit dir? Bist du achtsam mit anderen? Wenn nicht, wie kannst du das ändern?

Übernimmst du die Verantwortung für dich selbst oder erwartest du von anderen, dass sie dich durchs Leben tragen, dich versorgen, sich um dich kümmern?

Wenn du bisher nicht die volle Verantwortung für dich selbst übernommen hast: Wie kannst du das jetzt ändern? Bedenke bitte, dass du als erwachsener Mensch für dich selbst verantwortlich bist. Dein Partner ist nicht dein Elternteil, der für dich mitdenken und dein Leben regeln muss. Das ist nicht seine Aufgabe. Dein Partner ist auch nicht dein Sündenbock, auf den du dein eigenes Versagen abschieben kannst. Es mag bequem scheinen, deinen Partner als Elternteil oder Sündenbock zu missbrauchen, aber letztendlich wirkt sich das nur zu deinem eigenen Nachteil aus. Falls du das machst, nimmst du dir selbst die Chance, ein glückliches, erfülltes Leben zu leben. Stattdessen verbringst du deine Zeit in einer ungesunden Beziehung oder gar im Streit.

Bist du Schöpfer deines Lebens oder Opfer der Umstände? Gerade jetzt, wenn du zu Hause bist und dich nicht so frei bewegen kannst wie sonst – was macht das mit dir? Wie frei ist dein Geist? Welche Freiheit erlaubst du deinen Gedanken? Nutzt du die Krise als Chance, um gestärkt daraus hervorzugehen oder als Entschuldigung für dein Versagen?

Wie fit bist du gerade? Wie gesund fühlst du dich? Ist die Krise eine Entschuldigung dafür, auf der Couch zu liegen und Chips zu futtern? Oder holst du die Trainingsgeräte aus dem Keller und machst das Beste aus der Situation? Nutzt du die gewonnene Zeit, um selbst

hochwertiges, gesundes Essen zu kochen? Versorgst du dich auch mit genügend Vitaminen?

Bedenke, dass es die Details sind, die unseren Charakter formen. Wie wir etwas machen zeigt, wie wir alles machen. Wie wir uns im Kleinen verhalten, so verhalten wir uns auch im Großen.

Diese Fragen sind deine Schlüssel zu einem selbstbestimmten, erfüllten Leben. Je mehr du selbst die Verantwortung für dich und die Ereignisse in deinem Leben übernimmst, umso freier wirst du. Es sind deine Schlüssel zu Glück und Zufriedenheit. Es liegt in deiner Hand, deinem Leben einen tieferen Sinn zu geben und diesen auch zu leben.

Mach dir klar, dass alles auf dieser Welt miteinander verbunden ist. Du bist keine Insel. Das zeigt die Corona-Krise deutlich auf: Die Veränderungen betreffen uns alle. Jeden Einzelnen.

Erwartungen loslassen

Niemand auf dieser Welt wird es auf Dauer schaffen, deinen Ansprüchen und Vorstellungen zu genügen. So gesehen wird dich jeder Mensch enttäuschen – wenn du ihm mit Erwartungen begegnest. Das Gute an einer Enttäuschung ist, dass sie das Ende einer Täuschung ist, also einer falschen Wahrnehmung, die wir von etwas oder jemandem hatten.

Hast du selbst es denn jemals geschafft, die Erwartungen von jemand anderem zu 100 Prozent zu erfüllen? Nicht nur teilweise, sondern voll und ganz – zu 100 Prozent eben. Vermutlich nicht. Es ist auch gar nicht unsere Aufgabe, so zu sein, wie jemand anders uns gerne hätte. Es ist nicht die Aufgabe deiner Liebsten, rund um die Uhr so zu sein, wie es für dich am angenehmsten ist. Es ist auch nicht deine Aufgabe, nur darauf bedacht zu sein, mit deinem Sosein deine Mitmenschen nicht zu belasten. Die extra Zeit, die die Krise

euch schenkt, könnt ihr wunderbar nutzen, um euch in Toleranz zu üben. Was kann jeder von euch dazu beitragen, damit ihr euch gegenseitig die größtmögliche Freiheit zur Entfaltung gebt?

Mach dich frei von deinen Vorstellungen, wie Andere zu sein haben und wie die Welt sein sollte. Konzentriere dich darauf, wie du selbst gerne sein möchtest. Stört dich etwas an dir selbst, dann ändere es. Ansonsten sei so viel wie möglich im Hier und Jetzt. Leb dein Leben und fülle es so gut wie nur möglich mit Dingen an, die dir Freude bereiten.

Ideale Voraussetzungen schaffen

Vielleicht hast du schon einmal etwas gepflanzt. Blumen, Obst, Gemüse. Du hast dir den perfekten Standort ausgesucht mit viel Sonne und wenig Wind. Dort hast du einen Samen in den Boden gesetzt, du hast ihn mit ausreichend Erde bedeckt. Du hast ihn gedüngt, regelmäßig gewässert. Dann hast du gewartet, bis deine Pflanze in die Höhe schoss. Du hast die idealen Voraussetzungen geschaffen, damit deine Pflanze gedeiht und dann war es nur noch eine Frage der Zeit, bis sie wuchs und Früchte trug.

Eine bestimmte Pflanze wächst nur dann in deinem Garten, wenn du die notwendigen Voraussetzungen schaffst. Wenn du einen Apfel ernten möchtest, musst du einen Apfelbaum pflanzen. Pflanzst du keinen Apfelbaum, wirst du in deinem Garten auch keinen Apfel ernten können. Wenn du dich gar nicht um deinen Garten kümmerst, wird er verwildern. Es werden sich ab und an schöne Pflanzen darin finden, wenn du Glück hast. Jedoch ist die Wahrscheinlichkeit sehr gering, dass genau die Pflanzen in deinem Garten wachsen, die du dir wünschst.

Genauso verhält es sich auch mit deinen Beziehungen. Du musst die idealen Voraussetzungen schaffen, damit sie wachsen und