

*Monika Fink*

# GEILE KRISE

MACH AUS JEDER KRISE

EINEN GEWINN



Monika Fink

**Geile Krise**

**Mach aus jeder Krise,  
jedem Mißerfolg  
oder Problem einen  
Gewinn!**

## Impressum

Texte: © 2021 Copyright by Monika Fink

Bild Cover: ©2019 Eigentum Monika Fink

Bild Urs Meier © Eigentum Urs Meier

Umschlag: © 2021 Copyright by Monika Fink &

Tanja Robisch

## Verantwortlich

für den Inhalt:           Monika Fink  
                                  72461 Albstadt  
                                  kontakt@fm-place-coaching.com

1, Auflage 06.2021

ISBN Paperback               978-3-347-34952-0

ISBN Hardcover             978-3-347-31026-1

ISBN E-Book                 978-3-347-35802-7

Druck und Verlag: tredition GmbH

Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

**Monika Fink**

Geile Krise

Vieles zum Thema Krise.

Interviews, Inhalte und Tipps aus 26

Jahren voller Seminare, Workshops und Eindrücken aus dem Leben zeigen dir, wie du krisenfester wirst.

Vielen Dank, dass du das Buch gekauft hast. Über ein positives Feedback würde ich mich sehr freuen.

Vor allem würde mich interessieren, was dich in diesem Buch am meisten berührt und gestärkt hat.

Schreibe mir doch bitte an:

[kontakt@fm-place-coaching.com](mailto:kontakt@fm-place-coaching.com)

Das ist ein Buch, in dem du wichtige Stellen markieren und Post-its einkleben darfst!

Dieses Buch ist mein Herzensprojekt. In meinem Leben bin ich 21-mal umgezogen. Ich hatte sechs Schulwechsel, drei Familien, ein paar Beziehungen, eine Ehe, mehrere – ca. zehn – berufliche Neuausrichtungen und vier eigene Firmen gegründet und gelebt. Daher denke ich, wenn es um das Thema Neuausrichtung geht, bin ich Expertin, weil ich weiß, wie es funktioniert. Ich durfte Lehrgeld bezahlen und unzählige Fehler machen, sodass du davon lernen kannst. Ich habe tausende Wege gefunden, wie es nicht funktioniert. Diese kannst du dir sparen, da du dieses Buch liest. So viele Menschen durfte ich schon begleiten und stärken. Inzwischen bin ich angekommen, lebe meinen Sinn, den ich lange gesucht hatte, dank aller Kunden, die mir ihr Vertrauen geschenkt haben, auch dank dir.

All die wunderbaren Menschen, denen ich auf meiner Reise hierher begegnen durfte. Meine Kinder, meine Freunde und von so vielen durfte ich

lernen. Da sind die paar Jahre in meiner Kindheit, die vielleicht nicht gerade traumhaft waren, ein Klacks dagegen. Mich haben Menschen schon immer gefesselt, die aus ihrem Leben etwas gemacht haben, besonders, wenn sie anderen geholfen haben, auch weiterzukommen. Ich sehe meine Biografie als Geschenk. Dadurch kann ich mich in fast jede Situation, in der meine Klienten sich befinden, hineinversetzen, die richtigen Fragen stellen - und meine Power weitergeben, denn davon habe ich reichlich.

Glaub an Dich!

Jeder hat seine Aufgabe auf dieser Welt.

Manchmal dauert es einfach eine Weile,

bis man dahinterkommt.

## **Widmung**

Dieses Buch widme ich meinen Söhnen:

Benedikt Fink (1999) & Sascha Fink (2000)

Ich wünsche mir für die beiden, dass sie krisenfest sind, immer einen Weg finden, glücklich sind und immer Menschen anziehen, die sie auf ihrem Weg inspirieren, begleiten und stärken.

Meine beiden Söhne sollen ihr Leben genießen, ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben leben, ihre Potenziale entfalten und dass sie in dem aufgehen, was sie lieben, und die Welt dadurch etwas besser machen.

Herzliches Dankeschön, dass ich durch meinen **Mentor** Urs Meier inspiriert wurde, mein Buch fertigzustellen. 2019 ließ ich mir nach einem genialen Vortrag von ihm sein Buch „Du bist die Entscheidung“ signieren. Damals konnte ich noch nicht erahnen, dass wir eine erfolgreiche Mastermind-Gruppe ins Leben rufen werden. Daher wundere dich nicht, wenn du Zitate und Inspirationen von Urs Meier in diesem Buch wiederfindest.

Ein herzliches Dankeschön an alle Interviewpartner:

*Monika Boss, Tanja Robisch, Gerlinde Beck, Jasmin*

*Gennaro, Tina Bergmann, Elke Panhans, Caroline*

*Ulrich, Karin Oberdorfer, Jens Zimmerningkat*

*Andrea Rommersbach, Christian Ogrizek u. Benedikt Fink.*

## **Vorwort**

Dieses Buch habe ich geschrieben, als sich der Covid-19-Virus von China aus über die Welt verbreitete. **Dieser Moment, in dem ICH meine Chance gesehen und genutzt habe!**

Die Corona-Pandemie erstickte im Frühjahr 2020 weltweit das soziale und wirtschaftliche Leben. Das plötzliche Einsetzen von Kurzarbeit, Arbeitslosigkeit, Home-Office und die menschliche Vereinzelung bewirkten einen Zeitgewinn, der die Arbeit an diesem Buch beflügelte. Schon seit einigen Jahren hatte ich geplant, es zu schreiben. Die Idee dazu entstand vor dem Hintergrund einer persönlichen Trennung, beruflich sehr relevanten Entscheidungen und einer professionellen Neuorientierung, Verlust von Materiellem und starker gesundheitlicher Einschränkung.

Vom Gefühl her hat sich die persönliche Krise auf die Gesellschaft ausgedehnt. Ostern 2020 fiel der Gottesdienst zur Sterbestunde Christi an Karfreitag aus sowie alle Gottesdienste, Konfirmationen, Kommunionen etc.

Auch Beerdigungen fanden nur im kleinsten Kreis statt. Alte Menschen zu Hause oder im Heim sollten keine Besuche empfangen.

Die Vereinzelung brachte die Herausforderung, sich selbst auszuhalten. Familien igelten sich ein. Und für manche kam es zum Lagerkoller.

# **Geile Krise 1**

Egal, was dein Leben dir bietet, egal, welche schweren Hürden du auch auf dich nimmst. Es gibt immer Lichtblicke. Und wenn du die Fähigkeit hast, diese zu sehen, wahrzunehmen, die Chancen zu ergreifen, dann wird dein Leben Schritt für Schritt trotz Krise besser. Ich glaube, dass jeder Mensch zwei Möglichkeiten hat. Entweder steckst du den Kopf in den Sand und bemitleidest dich selbst, nimmst dein Schicksal als Grund dafür, nicht weiterzukommen. Oder du lernst, dich auf dich zu verlassen, weil im Außen immer etwas Unerwartetes sein kann. Du kommst zu einer inneren Stärke, einer Klarheit, spürst deine Kraft, um etwas Großartiges zu werden. Nämlich DU. So ist es mit der Welt der Talente. Welche Talente hast du? Gleich, was dir widerfährt, egal, was du erlebst, nehme wahr, was du daraus machen kannst. Was ist das Gute, was du mitnimmst? Du denkst, in deiner Geschichte gibt es wenig Gutes? Du kannst alles verlieren – aber alles, was du in dir hast, dein Herz am richtigen Platz, alles, was du in deinem Kopf trägst, das kann dir keiner nehmen.

Wie oft hast du neu angefangen? Eines kann ich dir mitgeben: Hänge nicht an der Vergangenheit, du kannst sie nicht mehr ändern. Nimm aus der Vergangenheit das mit, wovon du lernen kannst, was dich zu dem Menschen gemacht hat, der du heute bist.

Viele Geschichten hören sich erst mal dramatisch an, aber im Grunde wird man darauf vorbereitet, in Krisen durchzukommen und sich weiterzuentwickeln. Viele von uns leiden in einer Krise unter Stress. Besonders durch die Corona-Pandemie, nach der die Krise noch lang anhalten kann.

Aber dazu muss es nicht kommen. Die Bewältigung ist eine Art Vorsorge: Kleine Dinge, die wir heute tun, können uns in Zukunft schützen. Wir sind zwar körperlich isoliert, aber nicht emotional oder sozial. Wichtig ist zusammenzuarbeiten, um Probleme zu lösen.

Eine kleine Übung, die sofort hilft: Atmen!

5 Sekunden einatmen

5 Sekunden Luft anhalten

5 Sekunden ausatmen

Komme selbst zurecht und unterstütze andere.

Sich gegenseitig zu unterstützen ist in schweren Zeiten sehr nährend.

Gelassenheit ist die Grundlage unseres Ruhezustandes und somit unser Gleichgewicht. Stress erzeugt das Gegenteil. Bewältigung heißt, dieses Gleichgewicht, diese Balance wieder herzustellen. Wie du das hinbekommst? Lerne dein System zu verstehen, dann hilft es dir, dass du es steuern kannst. Wenn das Gehirn eine Bedrohung erkennt, schickt es eine Alarmmeldung durchs Nervensystem. Es schickt elektrische Nachrichten durch den Körper. Unser autonomes Nervensystem ist dafür zuständig, Dinge auszuführen, ohne dass man daran denken muss. Es verbindet das Gehirn mit fast allen wichtigen Organen. Es wird in zwei Systeme unterteilt:

- sympathisches Nervensystem: Signalisiert dem Körper Alarmzustände (unser Beschleunigungssystem) und
- parasympathisches Nervensystem: Sagt dem Körper, wann er sich entspannen kann (unser Entschleunigungssystem).

Wenn du gelassen bist, dann stellen sie ein gegenseitiges Gleichgewicht her.

Bei Stress übernehmen die sympathischen Nerven. Die Nebennieren produzieren dann die Stresshormone Adrenalin und Cortisol. Die Herzfrequenz steigt. Die Leber gibt Zucker ins Blut ab und sorgt für einen Energieaustausch. Die Atmung wird schneller und die Muskeln sind

angespannt. Sobald Flucht oder Kampf vorbei sind, fällt der Körper wieder zurück in seinen Normalzustand. Das Problem ist, dass es keinen Unterschied macht, ob es sich um eine physische (körperliche) oder eine abstrakte Bedrohung handelt. Unser Gehirn reagiert auf beides gleich. Vor unseren gegenwärtigen Bedrohungen können wir nicht einfach davonlaufen. Panikattacken können schon bei einem Krankenhausaufenthalt und bei chronischen Krankheiten auftreten. Auch unser Pflegepersonal ist in Krisenzeiten noch mehr belastet.

Bei Flucht oder Kampf werden Adrenalin und die anderen Stoffe verarbeitet. Wenn der Körper nichts tun kann, bleibt die Energie für die Regeneration im Körper (Dr. Bessel van der Kolk – Trauma Researcher) und das macht sich als Unruhe bemerkbar.

Was wir in einer Pandemie, wie jetzt bei Corona, tun können, ist schwerer. Videokonferenzen sind toll, aber nicht dasselbe. Die physische Komponente zur Außenwelt ist nicht vorhanden. Wenn wir gestresst sind, ist es schwieriger, das zu tun, was uns guttut. Schlafstörungen, Angst und Schlaflosigkeit sind die Folgen. Mit Stress kann man schwer einschlafen, weil Adrenalin durch unsere Adern strömt. Das hält uns wach. Es wird noch verstärkt, wenn wir uns viele Gedanken machen und nicht abschalten können. Wenn man sich Sorgen macht, wie man seine Rechnungen bezahlen soll, dann fällt Kreativität sehr schwer. Ist das Gehirn gestresst, dann priorisiert es: Es bereitet sich auf Kampf oder Flucht vor. Wenn du das überwinden möchtest, dann musst du das Gehirn überzeugen, dass du sicher bist. Und das geht am einfachsten durch ATMEN, Meditieren, Coachen oder etwas tun, was Freude macht. Normalerweise entscheidet unser Gehirn, wann es sich entspannen kann. Wenn wir tief einatmen, wird die Sicherheitsnachricht zurückgegeben und die parasymphatischen Nerven werden aktiver. **Dieser Trick zwingt das System zurück ins Gleichgewicht.** Das ist durch die Abstände des Herzschlages sogar messbar. Wenn wir ruhiger sind, gibt es ein Hin und Her der Nervensysteme

und das schafft ein Gleichgewicht. Dadurch steigt die Herzfrequenzvariabilität (HRV). Übernimmt unser sympathisches Nervensystem, dann werden die Abstände kürzer und gleichmäßiger. Also ein geringerer HRV. Der durchschnittliche Mensch macht 12 – 20 Atemzüge pro Minute. Deinen HRV kannst du vergrößern, wenn du die Frequenz auf 6 verringert. Kontrolliertes Atmen wird durch Übung leichter. Training steigert nicht nur die Leistung der Muskeln, sondern auch die des Nervensystems. Wenn wir ständig im Stress sind, hat Atmen nur eine begrenzte Wirkung.

Unser ständiger Stress-Trigger: Coronazahlen, Nachrichten, Todesnachrichten...

Man kann Dinge vermeiden, die unnötigen Stress verursachen. Wenn sich etwas Dramatisches ereignet, dann habe ich das Gefühl, dass alle noch mehr und öfter diese Nachrichten sehen bzw. hören.

Mehr TV war mit höheren Raten von schwerem Stress verbunden. Statt an den Nachrichten zu hängen, mach dir einen Plan, wann du sie sehen willst.

Alkohol ist auch wenig hilfreich. Mein Eindruck war, dass es zu Beginn der Pandemie einen Zuwachs der Alkoholverkäufe gab. Wahrscheinlich auch in mehreren Ländern.

Alkohol lindert in einem kurzen Moment den Stress, aber starkes Trinken kann die Balance des Körpers langfristig stören und man kommt erschwert zur Ruhe.

Taubheit ist nicht das Gleiche wie Nichts. Taubheit entsteht, wenn man von zu vielen Gefühlen erdrückt wird. Um in die Ruhe zu kommen, musst du deine Gefühle unter Kontrolle haben. In solch einer Krise ist die Widerstandsfähigkeit (Resilienz) sehr wichtig. Wenn du Kontrolle über dein eigenes Leben hast. Eine Art Handlungsmacht. Vielen von uns wurde diese Handlungsmacht genommen. Vielleicht macht unser Menschsein aus, dass wir Unsicherheiten hassen. Die Unsicherheit (in dieser Coronapandemie

tritt das Ungewöhnliche lange Zeit an die Oberfläche), wann was als nächstes passiert, ist in dieser Pandemie das Schwierigste. Wir alle wissen nicht, wann uns welche Schocks erwarten. Das wissen wir generell nie. Viele fragen sich, wann sie zurück in ihren Job können. Wann die Kinder wieder normal zur Schule gehen. Wann sind wieder normale Besuche der Eltern möglich? Werde ich krank? Wir müssen uns um unsere Gesundheit kümmern und unser Leben fortsetzen. Wir müssen Mieten und Rechnungen bezahlen. Wie soll man sich da konzentrieren?

### **Gewinne deine Handlungsvollmacht zurück!**

*Je unvorhersehbarer die Welt wird,  
desto mehr musst du dir eine Welt schaffen,  
die vorhersehbar ist.*

*(Dr. Bessel van der Kolk, Trauma Researcher)*

Spruch

Mach dir geregelte Abläufe. Schreibe dir Zielvorgaben auf und vor allem sei dir klar, warum du was machst. Halte dich auch an freien Tagen an Routinen fest. Kümmere dich um etwas oder jemanden. Fertige etwas an, renoviere oder bastle. Anderen zu helfen, aktiviert das Belohnungssystem unseres Gehirns. Das senkt unseren Cortisolspiegel (eines der wichtigsten Stresshormone). In der Wissenschaft nennt man diesen Zustand „Helfer-Hoch“. Es fühlt sich gut an und tut uns auch gut. Lege den Fokus nicht auf dich selbst! Ursachen für Stress durch Arbeitslosigkeit, Zugang zu Gesundheitsversorgung oder Lebensmittelknappheit sind viel größer. Menschen brauchen Vorhersehbarkeit und das Gefühl, dass sie sozial relevant sind. Wenn du kein Geld spenden kannst, dann spende Zeit, Blut oder Fähigkeiten. Hilfe deinen Nachbarn. Habe keine Angst vor deinen Nachbarn. Haltet zusammen und kümmert euch.

Jeder erlebt das Virus in verschiedenen Phasen. Das Tolle ist, dass wir virtuell mit der ganzen Welt verbunden sind. Unsere Natur ist so ausgestattet, dass wir Kontakte brauchen. Unser Gehirn ist da, um mit

anderen Leuten zu tun zu haben, sich mit anderen Individuen zu beschäftigen. Wir haben durch viele Revolutionen gelernt, dass Bedrohungen leichter bewältigbar sind, wenn wir uns in Gruppen stellen statt alleine. Die gute Nachricht ist, dass wie Angst auch Empathie adaptiv ist. Wir schaffen neue Formen der Solidarität und Verbindung. Wir haben die Chance, da wir das alle zusammen durchmachen, eine mitfühlende Welt zu schaffen. Nach der Sars-Epidemie gaben Interviewte in Hongkong an, dass sie danach mehr Wert auf Familie legten und auf ihre mentale Gesundheit achteten.

Du musst keine Linie überschreiten, um Hilfe zu bekommen. Wenn du das Gefühl hast, dass du schlechter funktionierst als früher, dann hol dir Hilfe. Therapeuten und gut ausgebildete, erfahrene Coaches können dir zeigen, wie du Stress bewältigst, egal welchen. Es gibt kein Patentrezept, das für jeden hilft. Der eine arbeitet im Garten, andere handwerken oder renovieren, und wieder anderen hilft es schon, wenn sie jeden Morgen ihr Bett machen. Auch sich komplett anzuziehen, auch im Homeoffice, hilft. Setze dir jeden Tag kleine Ziele. Mache Sport, regelmäßige Übungen. Schaffe Ordnung oder bastle, zeichne, koche. Sei dankbar, was du hast. Und singen ist sehr stressreduzierend, besonders in der Gruppe. Warum, ist noch nicht genau erforscht. Beim Singen sollen sich angeblich die Hirnströme mit den anderen verbinden. Oxytocin wird freigesetzt und hilft uns, dass wir uns verbunden fühlen.

Stress hilft uns zu überleben.

Ihn zu bewältigen, soll uns helfen zu leben.

Wenn dir alles zu viel wird – denk daran...

TIPP

5 Sekunden EINATMEN

5 Sekunden LUFT ANHALTEN

5 Sekunden AUSATMEN

Kleine Ziele

Vorhersehbarkeit schaffen

# **Geile Krise 2**

## **Veränderung braucht Krisen**

Für Veränderungen braucht es Krisen. Krisenbedingt erwachsen auch Revolutionen. Revolution kommt aus dem Lateinischen *revolvere*, was “umdrehen” oder “verwandeln” bedeutet. Eine Wandlung setzt erst ein, sobald die Krise lange genug anhält. Eine echte Krise rüttelt an den Zuständen, bricht mit Gewohnheiten, führt zu Verlusten und lässt Schwächen und Fehler sichtbar werden. Verluste sind allgegenwärtig und oft mit Händen greifbar. Erst im Nachgang der Krise und Neuerungen bahnen sich neue sichtbare Wege.

### **AUCH DAS WIRD VORÜBERGEHEN!**

Nur zur Info: Die Welt dreht sich immer weiter. Das Leben lässt sich nicht auslöschen. Es persistiert über zwei Milliarden Jahre. Auch der Mensch wird das Leben auf der Erde nicht nachhaltig beeinflussen können. Erdgeschichtliche Lebenskrisen ließen zuweilen 90 % aller Tier- und Pflanzenarten auf dem Planeten aussterben. Sie setzten damit immer wieder einen Neustart.

Wir kennen solche Umbrüche auch aus der Geschichte der Menschheit. Naturkatastrophen und klimatische Umschwünge haben schon oft Revolutionen nach sich gezogen. Man denke nur an die Französische Revolution 1789. Im Vorfeld gab es den Ausbruch des Laki-Vulkans auf Island. Der Vulkan produzierte die größte Menge an Lava seit Menschengedenken auf der Erde. Neben glutflüssigem Gestein traten aus der kilometerlangen Vulkanspalte Asche und Gase, die bis weit nach Mittel-