

Sonja Ariel von Staden

# Das Power-Handbuch für Krisenzeiten



Chaotische Phasen sinnvoll meistern

Sonja Ariel von Staden

# *Das Power-Handbuch für Krisenzeiten*

**Chaotische Phasen sinnvoll meistern**

**Smaragd Verlag**

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen sollen der Aufklärung dienen und ersetzen keine medizinische Diagnose, ärztliche Verordnung oder Behandlung. Sie ersetzen auch nicht den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker. Der Inhalt ist allenfalls als Begleitung und Ergänzung zu einem vernünftigen und verantwortungsvollen Gesundheitsprogramm gedacht. Autorin und Verlag übernehmen für unsachgemäßen Gebrauch keine Haftung.

Bitte fordern Sie unser kostenloses Verlagsverzeichnis an:

Smaragd Verlag e.K.

Brückenstraße 25

**D-56269 Dierdorf**

**Tel.: 02689-92259-10**

**Fax: 02689-92259-20**

E-Mail: [info@smaragd-verlag.de](mailto:info@smaragd-verlag.de)

[www.smaragd-verlag.de](http://www.smaragd-verlag.de)

Oder besuchen Sie uns im Internet unter der obigen Adresse und melden Sie sich für unseren Newsletter an.

© Smaragd Verlag, 56269 Dierdorf

Erste Auflage: Juni 2020

© Cover: Sonja Ariel von Staden

© Fotos Innenteil: Sonja Ariel von Staden

Umschlaggestaltung: preData

Satz: Gaby Heuchemer

**ISBN (epub) 978-3-752960-52-5**

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte dieses E-Book Links auf Webseiten Dritter enthalten, übernehmen wir für deren Inhalt keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung dieses E-Books verweisen.



# **Vorwort**

*„Der erste Schritt, den Schmerz zu verwandeln,  
ist die Erinnerung.*

*Der zweite Schritt, um die Trauer in Leben zu verwandeln,  
ist das Anschauen der eigenen Gefühle.  
Der dritte Schritt der Verwandlung ist das Loslassen.“*

(Anselm Grün)

## **Liebe Leserin, lieber Leser!**

Ich freue mich, dir meine besten Erkenntnisse und Übungen vorzustellen, die mir das Leben für Zeiten großer Veränderungen gezeigt hat. Entstanden sind die folgenden Seiten durch eine persönliche Krise, die mein Leben 2016 ziemlich auf den Kopf gestellt hat.

Die Folgen waren die Trennung von meinem geliebten Mann, ein Umzug in eine völlig fremde Umgebung, ohne jemanden dort zu kennen (und ganz ohne finanzielle Mittel), und noch viele andere Ereignisse, die mich sehr gefordert haben.

Um nicht in einem Gefühl von Ohnmacht und Wut zu versinken und lieber, mal wieder, als Phönix aus der Asche zu steigen, nutzte ich alle Techniken und Weisheiten, die ich im Laufe der letzten zwei Jahrzehnte eifrig gesammelt und geübt hatte. Dadurch erlebte ich zum ersten Mal, dass es vergleichsweise leicht sein kann, aus einer Krise viele neue Chancen zu gestalten.

Damit du dich besser orientieren kannst, habe ich dieses Handbuch in drei Phasen aufgeteilt:

### **Phase 1**

Erste Hilfe für den Schock und die ersten Stunden der Krise. Mit wenigen einfachen, wirkungsvollen Mitteln kannst du die Auswirkungen der Situation entspannen und besser damit umgehen.

### **Phase 2**

Ist der erste Schock gut verarbeitet, kannst du die nächsten Tage schnell in eine neue Klarheit kommen und sogar das Beste aus der Krise machen.

Du kannst erkennen, welche Energien sie frei setzt, damit du gestärkt aus diesem Ereignis hervorgehen kannst.

### **Phase 3**

Mit schönen, leichten Übungen und Methoden kannst du dich mental stärken, damit du bewusster und achtsamer bist. So kannst du jeder neuen Krise mit viel mehr Gelassenheit begegnen.

Krisen sind Situationen, die jederzeit in kleiner oder großer Version geschehen können. Im Grunde ist das ganze Leben ein großer Lernprozess und ein Spiel der Gefühle, und es ist daher wenig hilfreich, Krisen vermeiden zu wollen. Das ist in etwa so, als würde man den Tod vermeiden wollen. Ein verständlicher und nachvollziehbarer Gedanke, doch es gibt eben auf dieser schönen Erde für alles einen Anfang und ein Ende.

Krisen sind wichtig, denn sie zeigen uns sehr gut, wie bewusst wir geworden und wie unsere Kräfte gewachsen sind. Man kann sie sozusagen als Zwischenprüfungen unserer Entwicklung betrachten.

In jeder Krise wartet ein Wunder-Samen darauf, entdeckt zu werden, um erblühen zu können. Und damit auch du diese Wunder finden und genießen kannst, habe ich diese Worte sichtbar gemacht.

Ich wünsche dir von Herzen das allerbeste Leben und viel Freude mit meinen Tipps.

**Deine Sonja Ariel von Staden**





*Phase 1*

# *Kapitel 1*

## *Erste Hilfe – Die Notfall-Liste*

Das Wichtigste sollte immer zuerst kommen. Hier ist ein Notfallplan, den ich im Laufe des Buches näher erklären werde:

- Ruhig bleiben. Panik macht alles noch schlimmer.
- Schock eindämmen:
  1. Tief atmen, bis du spürst, dass du wieder ruhiger wirst.
  2. Falls greifbar: Rescue-Bachblüten und Arnica-Globuli einnehmen.
  3. Hände auflegen: Herz, Bauch, Nieren – wo es dir guttut – und Liebe fließen lassen.
  4. Tränen fließen lassen.
- Wenn wichtig, laut schreien (notfalls in ein Kissen).
- Mach dir bewusst, dass du ein wertvolles und kostbares Wesen bist.
- Setz deine Krone auf und fühle deine Macht.
- Spüre dich vollkommen: bewegen, springen, schütteln, abklopfen, strömen.
- Verbinde dich bewusst mit der Erde.
- Tröste dein Inneres Kind.
- Lass dir von einem Menschen helfen, dem du vertraust. Ist gerade niemand erreichbar oder in der Nähe, sprich mit deinem Schutzengel, mit Gott oder der Erde. Hauptsache, du redest dir deine Gefühle vom Herzen. Kannst du das noch nicht, schreib deine Gedanken und Gefühle auf.
- Nimm dir Zeit, den Schock zu verdauen und, wenn erforderlich, zu trauern.

### **An öffentlichen Plätzen (Büro, Café, auf einer Party etc.)**

Wenn du nicht in aller Öffentlichkeit schreien, hüpfen oder das machen kannst, was dir gerade wichtig ist, ziehe dich schnellstmöglich zurück. Wenn du unter Schock stehst, wird es jeder halbwegs mitfühlende Mensch verstehen – und die anderen sind nicht wichtig.

Du kannst den Raum verlassen und irgendwo hingehen, wo du alleine bist. Falls dies nicht möglich ist, gibt es immer noch die Toilette als Rückzugsort. Wichtig ist nur, dass du dir die Chance gibst, dich zu sammeln, Klarheit zu gewinnen und dich wieder zu spüren. Wenn du bemerkst, dass du immer noch total überfordert bist von der Situation, kannst du dich verabschieden und zum Beispiel sagen, dass du dich später dazu äußerst, jetzt aber erst einmal den Schock verdauen musst.

\*\*\*

# *Kapitel 2*

## *Was ist eine Krise?*

Die **Krise** (Alt- und gelehrtes Griechisch κρίσις krísis ursprünglich Meinung, Beurteilung, Entscheidung, später mehr im Sinne von Zuspitzung) bezeichnet eine problematische, mit einem Wendepunkt verknüpfte Entscheidungssituation.

(Quelle: Wikipedia)

Das chinesische Wort für Krise wēijī (危机) hat eine ähnliche Bedeutung.  
wēi (危) bedeutet Bedrohung oder Gefahr.  
jī (机) bedeutet Chance oder Gelegenheit.

Wie bei allen Ereignissen im Leben kommt es also immer darauf an, wie wir sie wahrnehmen und mit ihnen umgehen.

In erster Linie ist eine Krise eine riesengroße Chance, sozusagen ein „Geschenk des Lebens“, auch wenn du das im Schockzustand überhaupt nicht sehen kannst und willst.

Deshalb ist es so wichtig, dieses Ereignis mit so viel Klarheit wie möglich zu betrachten und zu durchleben. Je klarer du deine Entscheidungen triffst, desto besser nutzt du den – salopp ausgedrückt – Tritt in den Hintern, den das Universum dir schickt.

Meistens geht es darum, dich mit Anlauf aus deiner Komfortzone zu katapultieren, damit du aufwachst und endlich die nötige Energie bekommst, neue Wege zu gehen.

Denn selbst wenn es sich anfühlt, als würde dir die Krise sämtliche Energie rauben, so befreit sie in Wahrheit doch die Energie, die entweder schon lange nicht mehr genutzt wurde oder sogar noch nie frei fließen konnte und durfte.

Der Umkehrschluss daraus:

Wenn du in deinem Leben ganz bewusst mit allen Bereichen umgehst, wirst du selbst die richtigen Entscheidungen FÜR dich und deine Ziele