

## Die Krise meistern



Das Schreckgespenst Corona  
als Chance nutzen

Wir leben in beispiellosen Zeiten, die noch keiner erlebt hat. Laut Wissenschaftlern der Neuzeit, die sich mit der Psychoimmunologie beschäftigen, gibt es eine Wechselwirkung zwischen der Psyche und unserem Immunsystem. Jede Angst löst Stress in unserem Körper aus. Botenstoffe wie Adrenalin und Cortisol aber schwächen unser Immunsystem. Und das ist wohl nach Meinung dieser Wissenschaftler noch wichtiger als unsere Ernährung! Und genau das möchte ich gerne etwas näher beleuchten sowie Lösungsansätze dafür aufzeigen. Im Fokus stehen Wege, um aus einer Abwärtsspirale der Zweifel, Ängste oder gar Panik herauszukommen, die sich aktuell immer breiter machen in der Bevölkerung.

### Was bedeutet Krise?

In der aktuellen Situation kommen wir gerade an unsere Grenzen – nämlich an den Rand unserer Komfortzone. Dies wird ausgelöst und verstärkt durch Maßnahmen wie Ausgangsbeschränkungen, Reisefreiheit, Grenzsicherungen, Quarantäne, etc. Dieser weltweite Krisenmodus mit starken Einschränkungen löst bei jedem Menschen andere Reaktionen aus. An dieser Stelle wird meist das chinesische Schriftzeichen für das Wort „Krise“ angeführt, das aus zwei Schriftzeichen besteht: Nämlich „Gefahr“ und „Möglichkeit / Chance / Gelegenheit“. Aus medizinischer Sicht ist die „Krise“ der Wendepunkt einer Erkrankung. Das heißt: Ab der Krise geht es im Grunde genommen bergauf! Die Krise ist ein vorübergehender Zustand, der irgendwann wieder aufhört. Es ist also eine ganz wichtige Frage der Perspektive, auf was ich jetzt in diesem Moment meine Aufmerksamkeit lenke: Auf das Problem und die Gefahr oder auf die Chance und Gelegenheit. Unser größtes Wachstumspotenzial liegt immer an unseren Grenzen und nicht in unserer Komfortzone. Und genau an diese Grenzen sind wir alle gelangt. Und genau im Wachstum liegt die Chance für jeden Einzelnen von uns. Und ob uns das gelingt, liegt ganz wesentlich an unserem persönlichen Emotionsmanagement. Denn unsere Emotionen

lösen unsere Gedanken aus und beeinflussen diese. Und wenn wir eher belastende Emotionen empfinden, dann aktivieren wir wohl eher eine Negativspirale an Gedanken.

### Die psychologische Sicht auf die Krise

Aus psychologischer Sicht schlagen in uns drei „Herzen“, die ausschlaggebend für unser Wohlbefinden und unsere Zuversicht sind. Und genau diese werden in der aktuellen Situation mächtig durchgerüttelt. Mit den drei „Herzen“ sind **drei Kernbedürfnisse** gemeint, die noch hinter den eigentlichen Grundbedürfnissen stecken. Diese hat Gabriela von Witzleben ganz gut beschreiben:

1. **Autonomie**
2. **Überblick und Orientierung**
3. **Beziehung**

Und genau diese drei Kernbedürfnisse sind zurzeit massiv bedroht! Erst wenn diese drei Bedürfnisse erfüllt sind, dann kann ein Gefühl der Kohärenz entstehen. Und dieses wiederum beeinflusst ganz wesentlich unser Immunsystem.

#### Autonomie

Durch die zahlreichen weltweiten Maßnahmen, ist unser persönliches Bedürfnis nach Freiheit enorm eingeschränkt. Und je länger diese Maßnahmen andauern, desto bewusster wird es den Menschen, was fehlt.

#### Überblick und Orientierung

Das weitere Schlimme an der aktuellen Situation ist für viele Menschen, dass sie nach schlüssigen Antworten suchen und diese nicht finden. Und je mehr sie versuchen zu verstehen, desto widersprüchlicher die Aussagen. Keiner weiß, wie lange dieser Zustand noch andauert und auch nicht, wie die Zeit nach Corona aussieht. Unser Gehirn sucht nach Antworten, doch dies ist in der aktuellen Situation gar nicht möglich.

#### Beziehung

Im Moment bräuchten wir mehr denn je den Kontakt zu Menschen, die uns wichtig sind – und genau das ist gerade nur eingeschränkt oder gar nicht möglich. Wir alle sind dazu verdammt, zuhause zu bleiben! Es geht bei den aktuellen Einschränkungen allerdings nicht um soziale Distanz, sondern um räumliche Distanz! Varga von Kibéd formulierte es in diesen Tagen ganz treffend, was wir gerade jetzt brauchen: Es geht um soziale Nähe bei räumlicher Distanz!

## Fazit

Nichtsdestotrotz führt die aktuelle Situation bei vielen Menschen zu Unwohlsein, Ängsten bis hin zu Panik und damit auch Stress. Und das ist eine völlig normale Situation. In manchen Familien können durch die beengte Homeoffice-Situation Konflikte hochploppen, die vielleicht schon lange Zeit vor sich hin schwelen. Für manche Menschen kommen noch finanzielle und existenzielle Ängste hinzu, weil sie in Kurzarbeit sind oder ihren Arbeitsplatz komplett verloren haben.

Unser gesamtes Leben hat sich total verändert, was wir auch beim Einkaufen merken. Evolutionsbedingt werden in Krisensituationen alte Muster in uns aktiv. So kommen auch die Hamsterkäufe zustande, weil gerade die älteren Menschen aus Kriegszeiten die Situation des massiven Mangels kennen und diesem Mangel durch das Auffüllen der Lager vorbeugen wollen. Obwohl die Situation eine völlig andere ist, so werden unbewusst Emotionen und Erinnerungen in uns geweckt, die sich so ähnlich wie damals anfühlen.

Der Wunsch, die eigenen Lager aufzufüllen ist vom Prinzip ja nicht verkehrt. Doch geht es weniger um die physischen Lager, sondern eher um die psychischen Lager. Und über die hört man in den Medien leider viel zu wenig!

Vielen Menschen wird gerade viel freie Zeit geschenkt. Die Frage ist, können wir diese auch tatsächlich für uns nutzen, um uns z. B. auch für die Zukunft neu auszurichten? Oder sind wir vom Kopfkino wie erstarrt und können keinen klaren Gedanken fassen, weil wir aus unserem Gedankenkarussell nicht herauskommen? Wie wir die Zeit der Einschränkungen empfinden, liegt ganz an uns selbst. Und manche Horrorszenarien

werden vielleicht auch gar nicht wahr! Das kennt jeder aus der Vergangenheit. Oftmals hatten wir vor bestimmten Herausforderungen im Leben uns im Kopf einen Horrorfilm inszeniert und dann war es doch ganz anders. Deshalb ist es wichtig, das Problem an der Wurzel zu packen – und das sind nicht unsere Gedanken, sondern unsere Emotionen.

## Lösungsansätze

Dr. Michael Bohne nennt die Begleiterscheinung der aktuellen Virus-Pandemie noch eine weitere Pandemie, nämlich die der viralen Verbreitung von Ängsten, die wir weltweit spüren, die unsere Hilflosigkeit aktiviert.

### **Deshalb ist es so wichtig, unsere Psyche zu immunisieren und die psychische Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken!**

Ein erster Schritt in die richtige Richtung ist also: Belastende Emotionen neutralisieren, denn diese beeinflussen unser Gedanken!

Und das geht auf verschiedenen Wegen:

1. Gerade jetzt ist es wichtig, den Kontakt zu den Menschen zu pflegen, die uns wirklich gut tun. Dank Telefon und Internet stehen uns hierfür zahlreiche Möglichkeiten zur Verfügung. Das ist Beziehungspflege (soziale Nähe) mit räumlicher Distanz!
2. Vielleicht ist es aber auch eine gute Gelegenheit, Online-Angebote oder nützliche Literatur für das persönliche Stressmanagement zu nutzen. Oder den Geist zu füttern mit Themen die Herz und Seele gut tun, um wieder in die eigene Balance zu kommen. Und vielleicht etwas weniger Fernsehen zum Thema „Corona“.
3. Oder es gibt die **Möglichkeit in einem Online-Coaching gezielt belastende, sorgenvolle Emotionen der Angst zu regulieren und die eigenen Gedanken in eine nützliche und stärkende Richtung umzuprogrammieren**. Ich arbeite hier mit einer sehr wirkungsvollen Methode, die Mut, Sinn und Zuversicht stärken.

**Mehr Informationen zur 3. Möglichkeit finden Sie in nachfolgendem Angebot.**

## Online-Coaching:

### Der Immun-Booster zur Resilienz-Stärkung in der Corona-Krise

*So bleiben Sie in Ihrer Mitte, steigern Ihre Resilienz, bleiben klar und handlungsfähig.*

#### Beschreibung

---

Diese Krise geht an keinem spurlos vorüber! Sie betrifft ausnahmslos alle. Umso wichtiger ist es für uns alle, dass wir selbst in unserer Mitte bleiben. Denn jede Angst löst Stress in unserem Körper aus und Botenstoffe wie Adrenalin und Cortisol aber schwächen unser Immunsystem. **Ein starkes Immunsystem ist das A und O!**

Das können wir stärken, indem wir uns gesund ernähren, dem Körper entsprechende Vitalstoffe zuführen und den Körper belastende Nahrungs- und Genussmittel meiden. Doch zur **physischen / körperlichen Ebene** wirkt auch die **psychische/mentale Ebene**. Und die ist laut Wissenschaftlern der Neuzeit (**Psychoimmunologie**), die sich mit der Wechselwirkung der Psyche und des Immunsystems beschäftigen, noch wichtiger als unsere Ernährung!

#### **Jetzt ist es wichtiger denn je, kühlen Kopf zu bewahren!**

Zum einen, um nicht andere Menschen mit der eigenen Angst anzustecken und zum anderen sich selbst zuliebe, denn: Angst schwächt nicht nur unser Immunsystem, sondern blockiert unsere Kreativität und unsere Entscheidungskompetenz. Zweifel, Angst und Panik waren schon immer schlechte Begleiter in Krisensituationen. Nur so kommen wir gemeinsam sicher durch die Krise und stärken dadurch auch unser Umfeld: im Berufsleben wie auch in unseren Familien!

Machen Sie die Krise zu Ihrer Chance, damit der Wandel gelingt!

**Ich unterstütze gerne Sie dabei und auch Ihr Team, um gesund und stabil durch diese Krisenzeit zu kommen!**

**Jeder, der selbst Ruhe und Zuversicht ausstrahlt, hilft damit auch anderen Menschen in seinem Umfeld!**

#### Nutzen

---

- Sie lösen aktuelle Ängste jeder Art auf und stärken dadurch Ihr Immunsystem und Ihre Kreativität
- Sie verwandeln Ihren inneren „Horrorfilm“ in ein nützliches, attraktives und stärkendes Zielbild.
- Sie lösen sogar tiefsitzende, angstbesetzte Muster auf, die Sie teils von Ihren Eltern und sogar von Ihren Vorfahren unbewusst übernommen haben!
- Sie erleben Stress-Regulation binnen kürzester Zeit.
- Sie bekommen wirksame, einfach umzusetzende Tipps zur Selbsthilfe: So können Sie täglich selbst Psycho-Hygiene betreiben und Verantwortung für sich selbst übernehmen – oder auch anderen in Notfallsituationen hilfreich zur Seite stehen.

#### Zielgruppen

---

- Ausnahmslos jede/r, dem die aktuelle Krise mental zu schaffen macht – egal ob Führungskraft oder Mitarbeiter/in.
- Aber auch Privatpersonen profitieren von dieser äußerst effektiven Form des Coachings.

#### Investition

---

Empfehlung: Erstes Online-Coaching 2 Std.  
jedes weitere 1,5 Std.

#### Methoden

---

- PEP® Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (nach Dr. Michael Bohne) sowie andere Mentaltechniken und Methoden zur Stressregulation