

WISSEN

STRATEGIEN

So bekommt man
Ängste in den Griff

FORSCHUNG

Wie Menschen an
Katastrophen wachsen

PANDEMIE

Tagebuch einer
Großfamilie

SARA SHEIKHZADEH,
Ärztliche Leiterin von zwei
Hamburger Notaufnahmen

PLUS COACHING

Krafttraining für
die Seele in
fünf Schritten

Stark durch die Krise

Familie, Gesundheit, Job: Wie wir **CORONA UND DIE FOLGEN** meistern



4 191542 509901 02

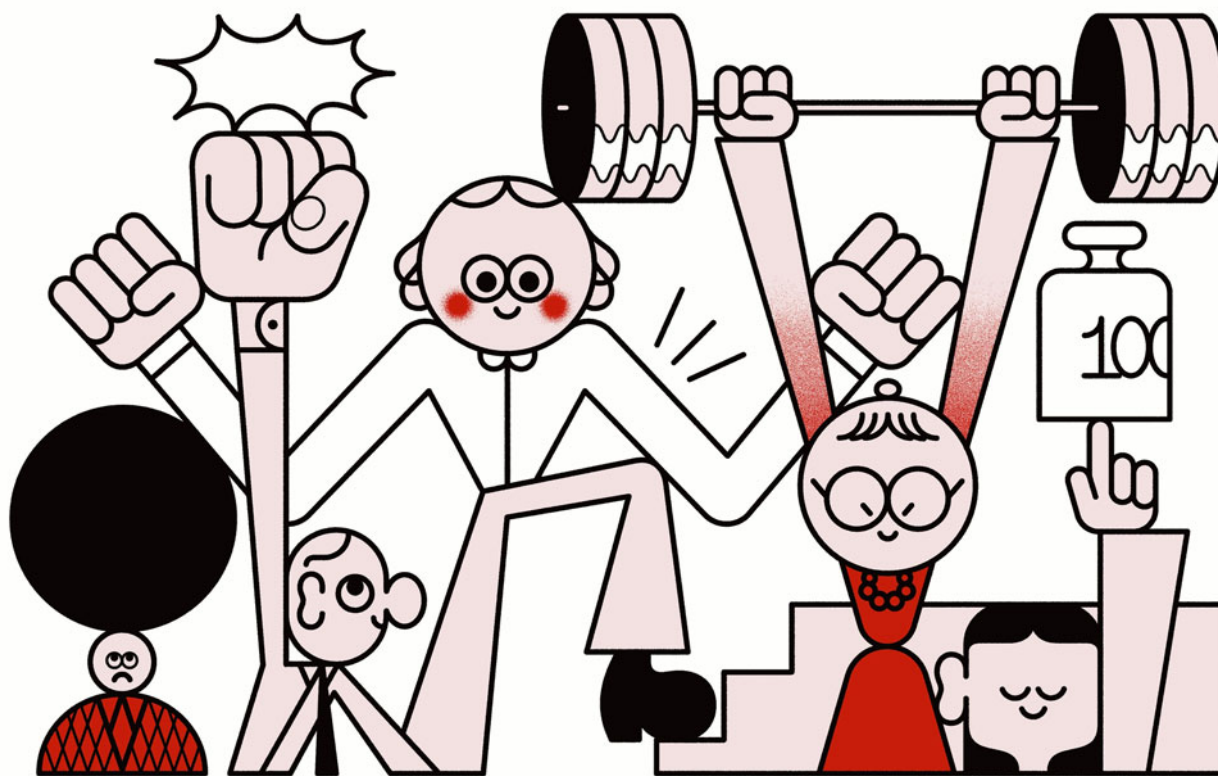
Deutschland € 9,90 Österreich € 10,50 Schweiz sfr 16,50 Benelux € 11,40 Dänemark dkr 99,95 Finnland € 14,90 Frankreich € 12,40
Griechenland € 12,90 Italien € 12,40 Polen zł 65,- Portugal € 12,40 Spanien € 12,40 Ungarn Ft 4900,- Printed in Germany

Können Sie Krise?

TEXT ANNE OTTO

ILLUSTRATION ARNE BELLSTORF


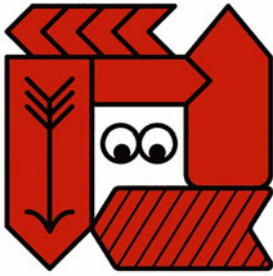
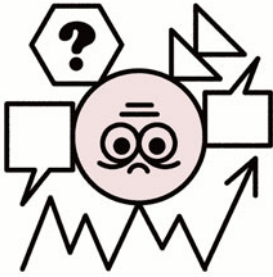
CHECK Wie gehen Sie in Ihrem Alltag, in Beruf und Privatleben mit schwierigen Situationen um? Der große SPIEGEL-WISSEN-Test zeigt, wo Sie sich auf Ihre Krisenkompetenz verlassen können – und wie sie diese weiterentwickeln.




Die Corona-Pandemie ist einzigartig? Stimmt. Aber vielen Menschen ist gar nicht bewusst, welche Krisenkompetenz in ihnen schlummert. Jetzt hilft es »zu wissen, auf welche persönlichen Stärken man setzen kann und welche Bedingungen man braucht, um schwierige Situationen zu meistern«, sagt die Hamburger Burnout-Expertin Helen Heinemann. Gemeinsam mit SPIEGEL WISSEN hat sie Checks entwickelt, mit denen Sie prüfen können, wie Sie Ihre Situation verändern und sich selbst und Ihr Umfeld stärker entlasten können. Im anschließenden Coaching finden Sie weitere praktische Übungen (ab Seite 88).

AUFGABE Beantworten Sie die Aussagen auf den folgenden Listen mit Ja oder Nein. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob die Aussage genau zutrifft, wählen Sie die Antwort, die eher


passt. Addieren Sie anschließend alle Ja-Antworten, und notieren Sie die Zahl im Extrakästchen. Auflösungen finden Sie ab Seite 85.

	JA	NEIN		
1				
	Ich fühle mich in den letzten Monaten oft erschöpft und müde.			
	Schon seit einer Weile fällt es mir schwer, mich bei der Arbeit oder bei Privatgesprächen zu konzentrieren.			
	Auch körperlich fühle ich mich oft angespannt/habe Schmerzen/habe häufig Infekte.			
	Ich bin latent in Alarmbereitschaft: Häufig mache ich mir Sorgen über Schwierigkeiten und/oder rechne mit dem Schlimmsten.			
			JA GESAMT	
2				
	Bei meiner Arbeit kenne ich meine Rolle und weiß, welche Aufgaben/Bereiche ich bearbeiten soll.			
	Privat weiß ich meistens, welche Abläufe passend sind, was mein Umfeld von mir will und wie wir harmonieren.			
	Die Coronakrisen-Situation verstehe ich zumindest sachlich: Ich weiß, worum es geht und wozu bestimmte Maßnahmen gut sind.			
	In der Coronakrisen-Situation weiß ich selbst halbwegs, wie ich mich schütze bzw. habe ich ein paar Regeln für mich gefunden.			
			JA GESAMT	
3				
	Ich habe mich bei der Arbeit häufiger verzettelt, weil ich nicht wusste, was meine Aufgabe ist oder was das Ziel der Sache sein soll.			
	Manchmal verunsichern mich neue Situationen oder Krisen- nachrichten, ich weiß dann tagelang nicht, was ich tun soll.			
	Oft verstehe ich nicht richtig, was andere von mir wollen – frage aber auch nicht nach.			
	Es fällt mir oft schwer, mir die nötigen Informationen zu holen, um zu einem komplexen Thema eine Haltung zu entwickeln.			
			JA GESAMT	
			Konfus, verwirrt, an drei Orten gleichzeitig – so würde ich meine Lebenssituation häufig beschreiben.	


4

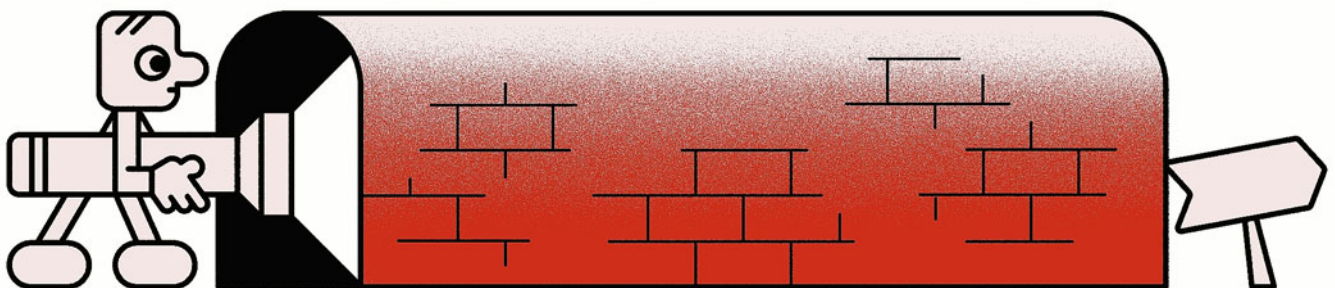
	JA		
Wenn bei der Arbeit ein Problem auftaucht oder es schnell gehen muss, kenne ich alternative Wege oder Vereinfachungen/Hilfen.			
Wenn ich mit Freunden oder in der Familie einen Dissens habe, weiß ich, mit wem ich darüber am besten spreche, was ich tun kann.			
Im Job haben wir die Möglichkeit, uns die Aufgabe selbst einzuteilen und die wichtigsten Dinge zuerst abzuarbeiten.			
Ich fühle mich durch gesellschaftliche Krisen (wie die Corona-Pandemie) herausgefordert, neue Wege zu suchen und zu finden.			
Ich habe in meinem Leben immer mal wieder Zeit und Freiräume zum Innehalten, in denen ich Kraft tanke oder zur Ruhe komme.			
			JA GESAMT

5

Mein Temperament, zum Beispiel eine besondere Offenheit oder Ruhe, haben mir in Krisen schon oft Kraft gegeben.			
Ob Beharrlichkeit, Mut oder Optimismus – ich weiß, welche Stärken mir mittelfristig helfen, wenn ich mal in schwierigen Situationen bin.			
Ich trage mit dem, was ich gut kann, häufig zum Gelingen von Arbeitsabläufen oder privaten Treffen bei.			
In den sozialen Zusammenhängen, in denen ich mich bewege, weiß ich, welche Fähigkeiten ich in kritischen Situationen einbringen kann.			
Ich kenne meine Stärken und meine Schwächen und könnte sie auf Anhieb benennen.			
			JA GESAMT

6

Es gibt Menschen, zu denen ich gehen kann und mit denen ich mich verbunden fühle.			
Meine Arbeit, meine Freizeit und/oder mein Leben empfinde ich meistens als sinnvoll und stimmig.			
Wenn ich meine täglichen Aufgaben mache, fühle ich häufig Freude, Stolz oder sogar Enthusiasmus.			
Meine Leidenschaften – beispielsweise Sport, Musik, Tiere, Kultur, Wissen et cetera – geben meinem Leben eine Art inneren Halt.			
In Gesprächen mit meinem Partner, meinen Kindern, Verwandten und Freunden merke ich häufig: Wir sind auf einer Wellenlänge.			
			JA GESAMT





Check 1: Stressstatus

Wie belastet bin ich psychisch und physisch?

Wenn Sie in dieser Checkliste zweimal oder häufiger Ja geantwortet haben, sind Sie wahrscheinlich in einem chronischen Stress- und Anspannungsmodus. Eine monatelange Aneinanderreihung von belastenden Situationen etwa bei der Arbeit führt dazu, dass der Körper – vor allem durch einen erhöhten Stresshormonspiegel – in einem permanenten Alarmzustand ist. Dieser beeinflusst auch die Intensität von Emotionen und Bewertungen von kritischen Situationen. Wer also bereits bei der Arbeit oder durch private Belastungen in einem Stressmodus ist, reagiert bei aktuellen Problemen viel eher mit einem Tunnelblick, ist reizbar, sieht keine Auswege. Auf die ohnehin einschneidenden Auswirkungen der Coronapandemie wird man dann unter Umständen noch emotionaler reagieren als in einem eher entspannten körperlichen und seelischen Grundzustand. Um wieder gelassener und handlungsfähig zu werden, könnte es für Sie zentral sein, den Dauerstressmodus zu unterbrechen, sich mehr Pausen zu gönnen, wenn es geht, etwas weniger zu arbeiten und sich bewusst zu entlasten.

Wenn Sie in dieser Liste weniger als zweimal mit Ja geantwortet haben, sind Sie wahrscheinlich gerade nicht in einer gestressten Grundverfassung, erleben die angespannte Weltlage zwischendurch auch mal ruhig und gefasst. Aber Gelassenheit ist kein Wettbewerb: Jetzt hilft es jedem, sich körperlich in einen entspannten Zustand zu bringen, um mit der Krise kompetenter umzugehen.

Tipp: Wenn Sie sehr unter Strom stehen, suchen Sie gezielt Kontakt, der Sie entspannt. Rufen Sie Freunde an, die einen ähnlichen Humor haben wie Sie, sprechen Sie über WhatsApp mit den Nachbarn, oder suchen Sie die Nähe der Menschen, mit denen Sie zusammenleben. Dadurch löst sich Stress oft effektiver als durch Meditation oder Entspannungsübungen.

Corona-Tipp: Die Weltkrise belastet im Hintergrund gerade permanent die Psyche: Halten Sie Ihre Kräfte zusammen! Versuchen Sie, ausreichend zu schlafen, gut zu essen, und versuchen Sie, Streit zu vermeiden, auch wenn Sie genervt sind.

Check 2: Orientierung im Alltag

Verstehe ich die Situationen, in denen ich bin?

Diese Checkliste zeigt Ihnen, wie sicher Sie sich in Ihrer Welt bewegen: privat, beruflich und auch in der aktuellen allgemeinen Krise. Wenn Sie dreimal oder häufiger mit Ja geantwortet haben, können Sie sich in mehreren Bereichen Ihres Lebens wahrscheinlich ganz gut orientieren, kennen Ihre Rollen und Aufgaben und wissen, was funktioniert. Das ist gut. Denn laut dem Gesundheitspsychologen Aaron Antonovsky ist »Verstehbarkeit von Situationen« einer der wichtigsten Faktoren, um mit Belastungen gut umzugehen. Haben Sie in diesem Check weniger als dreimal Ja angekreuzt, kann es sein, dass Sie von den äußeren Lebensbedingungen häufiger überrumpelt sind: Es kann sein, dass die Situation an Ihrem Arbeitsplatz verwirrend und unklar ist. Oder Sie sind im Privatleben oder durch die momentane Coronakrise belastet. Verschaffen Sie sich deshalb in einem ersten Schritt einen Überblick darüber, in welchem Bereich Sie im Dunkeln tappen. Schauen Sie dazu auch noch einmal auf Seite 81, welche Fragen Sie mit Nein beantwortet haben. Bei diesen Themen fehlen Ihnen vermutlich Klarheit und notwendige Informationen.

Tipp: Haben Sie einen Bereich gefunden, in dem Sie gar nicht durchblicken? Fangen Sie an, hier viel mehr Fragen zu stellen und sich die Informationen zu holen, die Sie brauchen. Sagen Sie Ihrer Chefin, dass Sie verstehen wollen, was genau Ihre Aufgabe im Team ist. Besprechen Sie mit Ihrem Partner, was er sich in Streit- und Zweifelsfällen von Ihnen wünscht. Der Tipp klingt banal, doch sehr viele Menschen holen sich die Informationen nicht ein, die sie brauchen, um sich wohlfühlen.

Corona-Tipp: Versuchen Sie, zur Lage der Weltgesundheit seriöse Informationen aus einer guten und unaufgeregten Quelle zu holen. Überlegen Sie außerdem, wie viele Zahlen und Nachrichten Ihnen im Moment gut tun – sich ein- bis zweimal am Tag ein Update zu verschaffen, reicht oft aus. Alles andere verwirrt nur.





Check 3: Innere Orientierung

Versuche ich aktiv, Dinge zu verstehen?

Haben Sie hier dreimal oder häufiger mit Ja geantwortet? Dann kämpfen Sie vermutlich immer mal wieder damit, sich bei Problemen gut zu informieren und zu orientieren. Denn neben den äußeren Faktoren, die dazu führen, dass Menschen in unklaren Situationen leben und arbeiten (siehe Check 2) gibt es auch innere Haltungen, die Unklarheit eher verstärken. Vielleicht haben Sie bisher unterschätzt, wie wichtig es für Ihr Wohlbefinden ist, Abläufe oder Arbeitsaufträge zu verstehen, oder dass man leichter und stimmiger handelt, wenn man umfassend informiert ist. Wer versteht, welche Risiken und Chancen eine Krise mit sich bringt, welche Wege weiterführen und welche Sackgassen es gibt, kann sich selbstbestimmter bewegen und eine klare Haltung finden – ob in einer gesamtgesellschaftlichen Krise oder in einem chaotischen Arbeitstag. Falls Sie hier weniger als zweimal mit Ja geantwortet haben, wissen Sie wahrscheinlich, dass es guttun kann, sich aktiv um klare Orientierung zu bemühen.

Tipp: Wählen Sie einen Tag aus, und gehen Sie durch, was vom Aufstehen bis zum Schlafengehen passiert: Wo gibt es Unklarheiten und »Nebelfelder«? Wo entsteht Stress, weil die Aufgaben in der Familie oder im Job nicht klar sind? Schauen Sie sich die Belastungsmomente genauer an, überlegen Sie, was Sie selbst tun könnten, um die Situation klarer zu gestalten, Dinge zu entzerren oder Aufgaben anders aufzuteilen (mehr zum Thema Tagesablaufanalyse finden Sie in unserem Krisencoaching ab Seite 88).

Corona-Tipp: In der Krise verändert sich der Alltag rasant. Holen Sie sich Tipps und Orientierung bei anderen: Wie beschult man Kinder zu Hause? Wie hält man Einsamkeit aus? Was kann ich bei einem finanziellen Engpass machen? Wer in Krisenzeiten andere um Hilfe bittet, bekommt diese sehr oft. Es ist deshalb auch eine Art Übungsfeld für alle, die immer alles allein lösen.

Check 4: Gestaltungsspielraum im Alltag

Habe ich genug Handlungsalternativen?

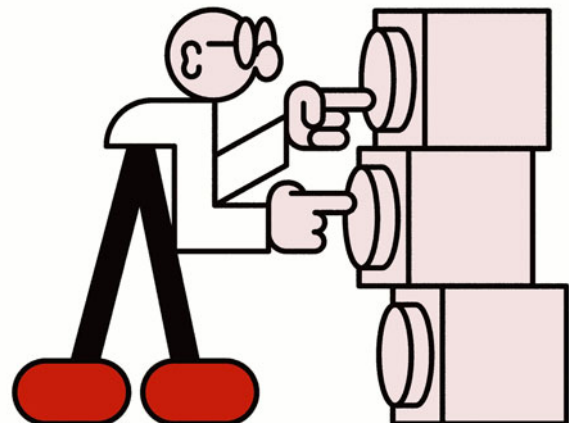
In diesem Check geht es darum auszuleuchten, wie viel Freiräume Sie in Ihrem Alltag ganz praktisch haben und erleben. Wenn Sie hier dreimal oder häufiger Ja angekreuzt haben, haben Sie wahrscheinlich in mehreren Lebensbereichen das Gefühl, selbst etwas tun zu können, bei Schwierigkeiten auch immer einen Plan B zu kennen. Das ist gut so, denn Gesundheit und Krisenkompetenz entstehen immer da, wo die äußeren Umstände so gestrickt sind, dass Menschen alternative Pläne entwickeln und flexibel handeln können. Wo dagegen alles nach einem kontrollierten Schema abgearbeitet werden muss oder Ansprüche von Familienmitgliedern, Partnern oder Kollegen sehr starr sind, kann man sich nicht gut frei bewegen, geschweige denn Lösungen für Krisen und Belastungen finden. Wenn Sie hier zweimal oder seltener mit Ja geantwortet haben, dann kann es sein, dass Ihnen ausreichende Handlungsspielräume in Ihrer Lebenssituation fehlen.

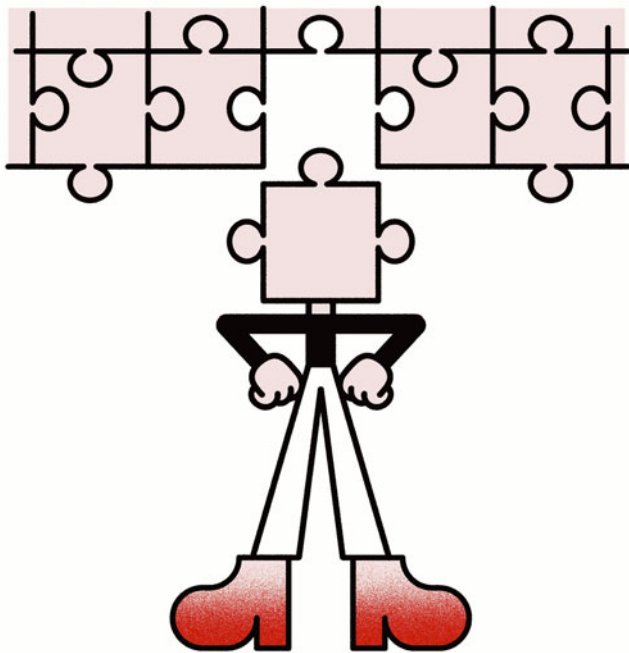
Tipp: Stellen Sie sich in einer stillen Stunde folgende Fragen: Was tue ich gern? Was würde ich gern mehr machen? Wo würde ich mich gern mehr einbringen? Wen oder was brauche ich dafür? Die Antworten geben Ihnen Hinweise darauf, wo es sich für Sie lohnt, mehr Spielräume zu bekommen – und wo Ansatzpunkte sind.

Corona-Tipp: Petitionen unterschreiben, Geld spenden, für Nachbarn einkaufen. Wer anderen hilft, fühlt sich oft weniger machtlos. Das löst die Krise nicht – aber es gibt einem das Gefühl, ein wenig Einfluss nehmen zu können. Und besser als Nichtstun ist es ohnehin.

ZUR PERSON

Die Pädagogin Helen Heinemann hat 2005 das Hamburger Institut für Burn-out-Prävention gegründet. In ihren Präventionsgruppen geht es darum, Krisen- und Problemlösekompetenzen zu stärken und die Gesundheit zu erhalten. Einige Erkenntnisse hat sie in Büchern veröffentlicht, zum Beispiel: »Warum Stress glücklich macht«. Adeo, 2015 (nur noch als E-Book erhältlich).





Check 5: Persönliche Fähigkeiten einsetzen

Nutze ich meine Stärken in Belastungssituationen?

Wenn Sie in dieser Liste zweimal oder häufiger mit Ja geantwortet haben, dann wissen Sie wahrscheinlich schon, wie wichtig es ist, sich in Belastungssituationen radikal auf die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu verlassen – und diese in jede noch so verfahrenere oder bedrohliche Situation mit einzubringen. Wer die eigenen Kompetenzen und Ressourcen einsetzt, kann leichter Lösungen und Entlastungsansätze finden. Außerdem schützt und stärkt es Menschen, wenn sie in Problemsituationen auf ihre Stärken setzen, statt sich für ihre Schwächen zu kritisieren. Bei nur einem Ja sind Sie auf jeden Fall auf dem richtigen Weg, sollten aber weiter schauen, was Ihnen noch möglich ist – und ob Sie weitere persönliche Stärken entdecken und einsetzen können. Wenn Sie in diesem Check gar nicht mit Ja geantwortet haben, sind Sie wahrscheinlich generell unsicher, was Ihre eigenen Stärken und Ressourcen betrifft. Es könnte sich lohnen, sich ausführlicher mit dem Thema zu beschäftigen.

Tipp: Denken Sie an vergangene Krisen. Welche Fähigkeiten und Stärken haben Ihnen geholfen, diese zu überwinden? Beharrlichkeit? Kreativität? Optimismus? Nähe zu anderen, die gern mit Ihnen Zeit verbringen? Überlegen Sie, ob diese Stärken Ihnen auch im Moment helfen könnten, mit aktuellen Problemen umzugehen.

Corona-Tipp: Wofür loben andere Menschen Sie? Setzen Sie diese positive Eigenschaft – Humor, Ruhe, Biss, Sachlichkeit – demnächst bewusst ein, wenn es wieder um Corona-Ängste aller Art geht, und reflektieren Sie, was sich dadurch verändert.

Check 6: Zugehörigkeit

Fühle ich mich verbunden, und sehe ich einen Sinn in meinem Tun und Sein?

Das Gefühl, zur Welt und zu anderen Menschen zugehörig zu sein, ist ein starker Schutzfaktor für Gesundheit und Wohlbefinden. Für einige Experten ist diese Art der Sinnhaftigkeit sogar der wichtigste Faktor, um Krisen zu überstehen. Wenn Sie in dieser Liste zweimal oder häufiger Ja gesagt haben, dann kennen Sie die Macht der Zugehörigkeit wahrscheinlich bereits und wissen, wie Sie diese in Ihrem Leben herstellen. Haben Sie seltener Ja angekreuzt, sind Sie in belasteten Phasen oft unsicher, oder Sie fühlen sich allein oder einsam. Das können Sie ändern, wenn Sie dem Gefühl von Sinn und Verbundenheit mehr Raum in Ihrem Leben geben. Keine Sorge: Man braucht dazu nicht unbedingt ein großes soziales Netzwerk oder eine Familie. Die Psychologin Barbara Frederickson hat herausgefunden, dass man das Gefühl von Sinn und Verbundenheit bereits spürt, wenn man Unbekannte anlächelt oder einen freundlichen Kontakt mit Fremden im Alltag herstellt. Dabei ist es nicht relevant, was andere zurückgeben, sondern was man aussendet. Wer Verbundenheit zeigt, fühlt sich meist viel besser. Auf Dauer kann das sogar die Gesundheit stabilisieren.

Tipp: Machen Sie einen wöchentlichen Termin mit sich selbst, und tun Sie dann etwas, das Sie selbst schön, sinnvoll und irgendwie »erhebend« finden. Malen, Sport, Meditation, Musik, Gartenarbeit et cetera sind kleine Gewohnheiten, die nicht nur Ihre Kräfte zurückbringen, sondern Sie in Resonanz mit der Welt bringen und ein Gefühl von Sinn vermitteln.

Corona-Tipp: Klatschen auf dem Balkon, Singen, Musizieren, Videochats mit Hilfsmitteln wie Skype wirken positiv auf das eigene Befinden, selbst wenn man diese Aktionen eigentlich hasst. Das Gefühl von Zugehörigkeit zu stärken ist in Zeiten von sozialer Distanz nicht ganz leicht, aber auch nicht unmöglich. Suchen Sie aktiv solche Gemeinschaftserlebnisse, sobald Sie sich einsam oder ängstlich fühlen.



Kursziel: belastbar

TEXT ANNE OTTO

ILLUSTRATIONEN ARNE BELLSTORF

COACHING In schwierigen und beängstigenden Phasen hilft es, zu verstehen, worüber genau man sich Sorgen macht. Dann kann man das Gefühl von Stabilität zurückgewinnen. Das lernen Sie hier mit einfachen Übungen.



Jeder Mensch ist anders. Und deshalb reagiert auch jeder auf Krisen anders – einige sind wie gelähmt, andere sofort wütend oder patent und aktionistisch bis zur Erschöpfung. Klar ist bei aller Individualität, dass es uns alle entlastet, wenn wir unter stressigen Bedingungen selbst handeln und Einfluss nehmen können. Was ebenfalls hilft: mittelfristig einen Plan oder eine Idee zu entwickeln, wie man sich nach einer Krise neu orientieren kann und will. »Mit Selbstreflexion, einer bewussten Konzentration auf die eigenen Fähigkeiten und auf stärkende Gemeinschaftserlebnisse«, sagt die Hamburger Burn-out-Expertin Helen Heinemann, »kann man sich justieren und stabilisieren.«

ANLEITUNG Gemeinsam mit SPIEGEL WISSEN hat Heinemann ein Coaching entwickelt, das hilft, mit aktuellen Belastungen – sei es durch die Corona-Pandemie oder durch eine eher per-

sönliche Krise – besser zurechtzukommen. Sie lernen in fünf Schritten, Ihre Umgebung, Ihre Kontakte und Ihren Tagesablauf so zu gestalten, dass Sie sich gestärkt fühlen.

Schritt 1: Sicheren Raum suchen

Wer gestresst ist und sich bedroht fühlt, fängt oft automatisch an zu kämpfen, noch mehr zu arbeiten oder sich – im Fall von Corona – noch besser auf mögliche Katastrophen vorzubereiten. So gerät der Körper chronisch in Alarmbereitschaft, was Angst und Panik auslösen kann. Das belastet zusätzlich in ohnehin schwierigen Situationen.

Deshalb finden Sie hier zwei verschiedene Übungen, mit denen Sie sich selbst ein Gefühl von Ruhe und Sicherheit geben können. Einmal suchen Sie sich einen guten inneren Ort, das andere Mal einen guten äußeren. Machen Sie beide Übungen, oder Sie suchen sich die aus, die Ihnen mehr Freude bereitet.

Übung 1: Ein persönlicher Ort

Die Wohnung ist vielleicht gar nicht so klein, aber einen Ort, an dem man ungestört sein kann, gibt es eigentlich nicht? Dieses Problem kennen viele Menschen, die mit Familie oder Partner zusammenwohnen – nicht nur in der gegenwärtigen Krise. Zu viele Flächen sind dann für alle gemeinschaftlich nutzbar. Ändern Sie das in Ihren vier Wänden jetzt, soweit das geht. Suchen Sie sich einen persönlichen Raum, beispielsweise einen speziellen Sessel, eine Ecke zum Lesen oder einen Werk- oder Arbeitsplatz. Es muss kein ganzes Zimmer sein. Wichtig ist, den Ort für sich so zu gestalten, dass er Ihnen gefällt, dass Sie dort regelmäßig Zeit verbringen – und dass die anderen Mitbewohner respektieren, dass dieser Ort für sie tabu ist. Probieren Sie es aus. Anfangs wirkt das etwas künstlich und führt oftmals auch zu Konflikten beispielsweise mit Kindern – auf Dauer hat man sich aber einen entspannenden Zufluchtsort geschaffen.

WICHTIG

Es gibt Menschen, die können besonders gut in Bildern denken – für sie ist diese Fantasieübung leicht. Falls Ihnen die Übung aber schwerfällt, machen Sie lieber die handfestere und praktischere Übung 1.

Übung 2: Ein Lieblingsplatz

Auch innere Bilder von Lieblingsorten vermitteln ein Gefühl von Sicherheit. Suchen Sie sich einen solchen Platz mit einer Minifantasiereise. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, schließen Sie die Augen, und stellen Sie sich einen Ort vor, den Sie mögen und der für Sie Wohlbefinden, Entspannung und Schönheit ausstrahlt, es kann eine Landschaft sein, am Meer oder in den Bergen, ein Ort in einem Raum, ein Haus. Malen Sie sich diesen Ort in allen Details. Wie riecht es dort? Welche Geräusche hören Sie? Was sehen Sie? Bleiben Sie eine Weile an diesem Ort, und genießen Sie ihn. Irgendwann öffnen Sie die Augen und beenden die Fantasiereise. Zu dem Lieblingsplatz können Sie immer wieder zurückkehren. Sie können jetzt auch hier hinschreiben, welchen Platz Sie gefunden haben und wie es dort aussieht.

Lieblingsplatz

.....

.....

.....

Schritt 2: Engpässe und Erholungsmomente erkennen

Wodurch entstehen Belastungen? Vor allem wenn unklar ist, was zu tun ist, wenn man mit zum Teil widersprüchlichen Erwartungen konfrontiert wird. Auch »Zeitverdichtungen«, also mehrere Aufgaben parallel, sind Belastungspunkte – oft sind auch sie auf unklare Ansagen zurückzuführen.

Zugleich gibt es jeden Tag entspannende Momente, die uns Kraft geben, Hoffnung und Freude. Allerdings wissen wir oft gar nicht genau, wann wir sogar in Krisensituationen Energie und Kraft tanken – oder was uns noch mehr belastet. Es ist deshalb gerade in Stresszeiten sinnvoll, diese Belastungs- und Erholungsmomente genau zu identifizieren. Sie können dann gezielt Ihre Kraftquellen ansteuern und Wege finden, den Druck zu mindern. Die folgende Tageslaufanalyse hilft Ihnen, klarer zu sehen.

Übung: Mein Tag in Plus und Minus

Greifen Sie einen typischen Tag aus der vergangenen Woche heraus, und tragen Sie ein, welche Dinge Sie zu welcher Uhrzeit in etwa erlebt haben. Bewerten Sie dann, ob sie Ihnen eher Kraft gegeben oder den letzten Nerv geraubt haben. Bewerten Sie diese Situation mit - - oder - oder + oder ++.

UHRZEIT	TÄTIGKEIT	BEWERTUNG
vor 7.00	<input type="text"/>
7.00 - 8.00	<input type="text"/>
8.00 - 9.00	<input type="text"/>
9.00 - 11.00	<input type="text"/>
11.00 - 13.00	<input type="text"/>
13.00 - 15.00	<input type="text"/>
15.00 - 17.00	<input type="text"/>
17.00 - 19.00	<input type="text"/>
19.00 - 21.00	<input type="text"/>
21.00 - 23.00	<input type="text"/>
nach 23.00	<input type="text"/>

Reflexion: Die Plusseite

Schauen Sie nun im zweiten Schritt, an welchen Stellen Sie ein ++ und ein - - vermerkt haben. Betrachten Sie nun zuerst die Plusseite. Was ist so schön an diesen Momenten? Was gibt Kraft? Wie könnten Sie mehr davon in Ihren Alltag bringen?

Schreiben Sie das hier auf:

.....

.....

.....

.....

Die Minusseite

Schauen Sie nun auf die Minusseite, und reflektieren Sie die einzelnen Situationen. Was genau ist so belastend, traurig, frustrierend oder anstrengend an diesen Momenten? Was verstehen Sie in der Situation nicht?

Schreiben Sie das hier auf:

.....

.....

.....

.....

Probieren Sie, mehr der schönen Momente ins Leben zu lassen und diese auszudehnen. Fragen Sie sich, wie Sie auch künftig mehr Raum und Zeit für diese »Pluspunkte« schaffen können, und handeln Sie danach. Gerade in Krisen, ob nach Trennungen oder in jedem anderen psychischen Tief, kann das stabilisieren.

Training:

Hier finden Sie als Hilfe für diese Übung eine Liste mit typischen Belastungssituationen und Stressmomenten im Alltag – und einen Ansatzpunkt für eine Lösung. Kreuzen Sie den Bereich an, den Sie besonders belastend finden – und probieren Sie eine der vorgeschlagenen Veränderungsideen zeitnah aus.

- Dass alle morgens rechtzeitig das Haus verlassen, ist – bei Familien mit Kindern – purer Stress**
Erster Ansatz zur Veränderung: Abwechseln mit dem Partner, Rollen klar verteilen, wer was macht, etwas früher aufstehen und »bereit sein«, wenn es losgeht.
- Der Arbeitstag startet sofort mit Stress und fünf verschiedenen Dingen, die zu tun sind**
Erster Ansatz zur Veränderung: eine halbe Stunde Puffer einbauen und früher kommen, Gespräch im Team, Rollen neu verteilen und Absprachen verändern.
- Streit mit Kindern über Hausaufgaben, Aufgaben et cetera**
Erster Ansatz zur Veränderung: Regeln und Absprachen finden, Hausaufgaben an Nachhilfe delegieren, mit dem Partner beziehungsweise der Partnerin Rollen aufteilen.
- Angespannte Meetings, unangenehme Menschen im Umfeld**
Erster Ansatz zur Veränderung: Abgrenzung, sich klarmachen, was die eigene Rolle ist, sich klarmachen, was so belastend ist, einen Umgang damit suchen.
- Traurigkeit aufgrund von Einsamkeit oder Erschöpfung, vor allem am Abend**
Erster Ansatz zur Veränderung: sich mit Leidenschaften und Hobbys beschäftigen. Mit Freunden telefonieren oder diese treffen. Meditieren oder Entspannungsverfahren.

Schritt 3: Ressourcen, die in Krisen helfen

Es gibt in der positiven Psychologie sogenannte Charakterstärken, die uns stabilisieren, ein gutes Gefühl geben und in Krisenzeiten dazu führen, wenigstens zum Teil zuversichtlich zu bleiben. Stärken wie Dankbarkeit, Großzügigkeit und Optimismus lassen sich üben und trainieren.

Sicher haben Sie schon mal von einem Dankbarkeitstagebuch gehört. In schwierigen Zeiten kann es helfen, jeden Tag drei Dinge aufzuschreiben, für die man dankbar ist. Positive Kleinigkeiten, die am Tag passiert sind, angenehme Begegnungen. Die folgende Übung fördert die Dankbarkeit und das mit ihr verbundene Gefühl von Ruhe und Konzentration – was Ihnen psychisch und sogar physisch Kraft verleiht.

Übung: Find ich gut

Denken Sie an fünf Menschen, die Sie mögen und kennen. Schreiben Sie unten die Namen hin, und überlegen Sie, was Sie an diesen Menschen besonders schätzen. Schreiben Sie auf, was Sie mögen, bewundern, toll finden, was Sie

schon immer mal sagen wollten. Diese Wertschätzung signalisiert eine gewisse Großzügigkeit anderen gegenüber. In Krisen gibt es uns ein Gefühl von Freude und sogar Sicherheit, wenn wir anderen »einfach so« Achtung entgegenbringen.

Name:

.....

Name:

.....

Name:

.....

Name:

.....

Name:

.....

Tipp: Sagen Sie den anderen, wenn Sie es sich trauen, in den nächsten Tagen und Wochen ruhig auch, was Sie an ihnen mögen und schätzen. Das verstärkt den Effekt der Übung noch.

WICHTIG

Die Übungen aus der positiven Psychologie wirken, wenn man sie regelmäßig praktiziert, bei allen Menschen.

Schritt 4: Persönliche Stärken verstärken

Wer seine eigenen Stärken kennt, kann sich auch in Krisenzeiten auf sie verlassen. In der Checkliste (siehe Seite 80) haben Sie ermittelt, wie gut Sie Ihre Stärken kennen und auf diese setzen. Wer sich an seinen Fähigkeiten und Stärken orientiert, entwickelt mehr Kraft und Handlungsspielräume – auch in schwierigen Situationen.

Es ist ein bisschen wie bei Superhelden. Keiner besitzt alle Superkräfte, jeder hat individuelle Stärken und begegnet dem Übel auf seine Art. Dies dann aber auch wirklich zu tun, ist wichtig. Pädagogin und SPIEGEL-WISSEN-Partnerin Helen Heinemann verwendet eine Art Ressourcenprofil, auf dessen Basis ihre Kursteilnehmer eigene Stärken besser einsetzen können. Hier können Sie Ihr Profil erstellen:

Reflexion: Das kann ich einbringen

Beantworten Sie die folgenden Fragen:

Was sind meine Lieblingsbeschäftigungen und Lieblingstätigkeiten? Seien Sie präzise (Schreiben Sie zum Beispiel nicht nur »Gartenarbeit«, sondern benennen Sie, welche Tätigkeit im Einzelnen Sie bei der Gartenarbeit mögen).

.....
.....

Welche klaren Unterschiede zwischen Ihnen und anderen Menschen nehmen Sie wahr? Wo sind Sie anders als diese?

.....
.....

Was sind Ihre besten Eigenschaften und Fähigkeiten?

.....
.....

Holen Sie sich jetzt noch einmal die Meinung etwa einer Freundin oder eines Partners ein: Was nehmen die anderen als Ihre Besonderheiten wahr? Wo sehen diese Menschen, die Sie gut kennen, Ihre Stärken?

.....
.....

WICHTIG

Setzen Sie Ihre persönlichen Stärken ein! Verlassen Sie sich auf sich selbst! Gerade in Krisen ist das besonders wichtig und kann stabilisieren.

Schritt 5: Akzeptanz

Bei Schicksalsschlägen wie Erkrankung, Trennung oder ökonomischen Niederlagen gilt es, eine hohe psychische Hürde zu meistern – das Unglück überhaupt zu akzeptieren (siehe auch Seite 62). Diese Akzeptanz kann man üben. Was nicht heißt, etwas Schwieriges oder Trauriges angenehm oder gut zu finden, aber anzuerkennen, dass etwas unumstößlich Tatsache ist, wie etwa: »Es gefällt mir nicht, dass meine Partnerin mich verlassen hat, aber ich kann es nicht ändern.«

Diese Akzeptanz ist laut dem Psychotherapeuten Andreas Knuf, Autor des Buches »Widerstand zwecklos: Wie unser Leben leichter wird, wenn wir es annehmen, wie es ist« (Kösel) ein notwendiger Schritt, um Krisenphasen überhaupt zu verarbeiten. Diese Übung soll Ihnen helfen, eine positive Haltung zu trainieren:

Übung: Was wäre, wenn ...

Falls Sie gerade nicht in einer Lebenskrise sind: Überlegen Sie sich eine Sache, die Sie im Moment sehr stört und die Sie so nicht hinnehmen können. Falls Sie gerade in einer tiefen Krise sind, überlegen Sie ebenfalls, was an dieser Phase Sie nicht akzeptieren können beziehungsweise was für Sie als unannehmbare Zumutung erscheint.

Stellen Sie sich nun im nächsten Schritt die Frage: »Was würde ich fühlen, und was würde ich tun, wenn ich ein Mensch wäre, der zur Akzeptanz fähig wäre?« Begeben Sie sich probenhalber in die Rolle einer Person, der das Annehmen von unangenehmen Tatsachen gelingt. Was würde diese Person tun, denken und fühlen? Schreiben Sie es hier auf:

.....

.....

.....

.....

.....

Tipp: Sobald Sie das nächste Mal anfangen zu schimpfen, zu hadern und zu grübeln, warum gerade Sie in einer Krise sind, denken Sie wieder an diese Haltung, die Sie zur Akzeptanz befähigt. Auf Dauer trainieren Sie so, die annehmende Position einzunehmen – und merken auch, dass es nicht heißt, dass Sie alles kampfflos hinnehmen. Eher ist es wichtig, sich immer den folgenden Vorteil vor Augen zu halten: Erst wenn wir etwas akzeptieren, können wir es auch loslassen, und die Situation verändert sich möglicherweise ein wenig. Danach macht es mehr Sinn, aktiv zu werden und Dinge zu verändern.