

## Krisen meistern

In aller Regel haben sich Krisen nicht länger angemeldet und schon gar nicht haben wir sie bestellt. Krisen stehen einfach so vor der Tür und treten ein.

Stellen wir uns vor, die Krise wäre eine Person, die sich zu uns an den Tisch setzt. Was haben wir anzubieten? Wie kann man die „gemeinsame Zeit“ verbringen?

Es gibt tatsächlich Menschen, die stärker aus Krisen herauskommen, als sie reingegangen sind. Die Bibel sagt uns in Röm. 28,8: „Alles trägt zum Besten derer bei, die Gott lieben;“! Eine Verheißung – tatsächlich!

Kommen wir zurück zu dem Bild mit dem Tisch:

- Was haben wir anzubieten?
  - Atmen
  - Ressourcen
- Wie verbringt man die Zeit?
  - Stärkende Ablenkung

Was haben wir anzubieten?

### 1. Tief Luft holen!

Unsere Atmung ist eine Wunderwaffe. Wir schenken unserem Gehirn mit jedem Atemzug eine Portion Sauerstoff. Wenn wir tief in den Bauch atmen, signalisieren wir unserem Körper, dass keine Gefahr droht. Das reduziert schlagartig unser Stressempfinden. Außerdem lenken wir unsere Konzentration für einen kleinen Moment weg vom Geschehen und gewinnen so emotional Abstand.

Action step: Mach' es Dir zur Gewohnheit mindestens 5mal am Tag tief und genüsslich in den Bauch einzuatmen. Dabei kannst Du Gott danken, für was auch immer Dir gerade in den Sinn kommt. Morgens. Vormittags. Mittags. Nachmittags. Abends. Und gerne wann immer es Dir in den Sinn kommt.

### 2. *Unsere Ressourcen!*

Wie ist es um unsere Vorräte bestellt? Welche 2 gute Freunde kannst Du kontaktieren, die dich ermutigen können? Welche früheren Erfahrungen mit Krisen hast Du und was hat Dir damals weitergeholfen? Was brauchst Du, um nur diesen einen Tag zu meistern? Welche Bibelverse sind es, die Dich trösten und ermutigen? Je mehr wir in Ressourcen denken, desto näher kommen wir den Lösungen bzw. der Gewissheit, das was unüberwindbar aussieht, überwinden zu können. Vergiss nicht: „... mit meinem Gott kann ich Mauern überwinden!“ Ps. 18, 30

Action step: Überlege Dir 1 bis 2 Freunde, die Du anrufen kannst und ihnen erzählen, wie es Dir geht. Von denen Du weißt, dass sie Dich ermutigen können.

Überlege Dir eine Sache, die Dich früher schon mal durch eine Krise gebracht hat, und die du heute wieder ausprobieren kannst. Tu es dann auch!

Sorge gut für dich! Was brauchst Du, das Dir heute gut tut? Ein Song, einen Film, einen Spaziergang? Eine Badewanne oder ein Spieleabend?

Bitte Gott um „Deinen“ Verse für diese Zeit! Welcher Vers kommt Dir als Ermutigung in den Sinn? Oder schlage die Bibel auf und suche vielleicht in den Psalmen nach „Deinem“ Vers!



KARIN MAURER  
Coaching mit Kopf, Herz & Hand

Wie verbringen wir die Zeit?

3. *Stärkende Ablenkung organisieren!*

Unser Gehirn denkt so unglaublich gerne. Und wenn wir es nicht bewusst beschäftigen, dann denkt es meistens am Problem herum. Sei liebevoll zu Dir, nimm' dich an der Hand und lenke Dich mit guten Dingen etwas ab. Das ist erlaubt! Begrenze die Zeit, in der du über die Krise nachdenkst oder in der Du dich mit der Krise beschäftigst.

Action step:

- Gehe raus spazieren
- Schau schöne Filme an.
- Lies einen Roman/ Buch
- Arbeite etwas mit den Händen: Werkstatt, basteln, Kreatives, Küche?
- Sortiere Urlaubsbilder der letzten Jahre.
- Höre Dir Worship Lieder an und singe wann immer möglich mit!
- Mach' Dir eine Liste, mit was Du dich gerne ablenken lässt!