

Krisen-sicher

Aus eigener Kraft zu neuen Ufern

Wie man sich nach einem Tief selbst motiviert und aus der Krise sogar noch Kraft schöpft für neue Großtaten.

VON PHILIPP HACKER

Runter kommen sie alle. Nicht nur die Flieger. Jeder hat im Berufsleben früher oder später einen Absturz zu verarbeiten.

Aber wie? Und mit welchen Tricks setzt man nach einer Bruchlandung zu neuen Höhenflügen an?

Der erste Schritt aus dem Tief: Sich bewusst damit auseinandersetzen, was warum schiefgegangen ist. „Man muss Trauerarbeit zulassen“, sagt Günter Sigl. Der Gründer des Stratos-Trainings- und Beratungs-Instituts warnt vor Aktionismus: „Man

Nicht verzagen, sich selbst fragen. Die Antworten auf Probleme findet man nicht selten bei sich selbst – wenn man auf die innerer Stimme hört und ihr vertraut

darf die Krise nicht verdrängen, man muss sie bewusst erleben“, sagt Sigi. Für kurze Zeit mache auch ein Ausflug ins Jammertal Sinn. Dann ist es allerdings Zeit, zu neuen Ufern aufzubrechen. Und die kann man nur mit neuen Zielen und Visionen im Gepäck ansteuern. „Man kann ohne Ziel zufrieden sein, aber man kann nur mit Ziel motiviert sein“, sagt Sigi.

Wie wichtig es ist, sich für etwas Neues entschieden zu haben, weiß auch Easy-Train-Beraterin Isabella Schnabel: „Man muss sich dabei

fragen, ob man von etwas Altem weg will, oder zu etwas Neuem hin will.“ Mehr Kraft schöpfe man freilich aus der positiven Motivation, also einem neuen Ziel.

Alternativen „Man muss jetzt nach der zweiten Alternative schauen“, sagt Schnabel. Wichtig sei, dass diese zweite Alternative nicht die zweite

Wahl ist. „Man muss sich vielmehr fragen: Was mache ich jetzt mit dieser Krisen-Situation? Was kann ich an positiven Dingen mitnehmen?“ Schnabels Rat: „Wichtig ist es, neue Perspektiven zu finden, aus denen man sich und seine Situation betrachten kann. Dann kann man auch leichter aus der Krise Kraft schöpfen, weil man sieht, was man verändern muss.“

Beim Stichwort Veränderung greift Sigi auf ein bewährtes Sprichwort zu-



Berater Günter Sigi: „Ohne Ziel zufrieden, mit Ziel motiviert“

rück: „Gott gebe mir die Gelassenheit, zu akzeptieren, was ich nicht verändern kann; den Mut, das zu verändern, das ich verändern kann; und die Weisheit, beides unterscheiden zu können.“ Erst wenn man akzeptiere, dass man das Rad der Krisen-Zeit nicht zurückdrehen kann, löse man sich auch von der Opfer-Rolle. „Man muss das Gefühl der Ohnmacht loswerden, wieder in eine Gestalter-Rolle finden“, sagt Schnabel.

Ziele Ratsam ist bei der Suche nach neuer Motivation ein ausge-

wogener Mix aus kleinen und großen Zielen: Kleine verheßen rasch zu dringenden benötigten Erfolgserlebnissen, große geben langfristig Motivation.

Auszeit Zwar gibt es in Krisen-Zeiten kein Allheilmittel und auch keine allgemein gültige „Genesungsdauer“, doch „scheint mir alles, was

über ein halbes Jahr hinaus geht, zu lang zu sein“, sagt Sigi. „Da sollte man dann überlegen, einen anderen Weg einzuschlagen, weil die Gefahr besteht, dass man zu sehr im Grübeln drin bleibt.“

Die gute Nachricht: „Jeder hat das Potenzial, sich selbst aus der Krise zu ziehen“, sagt Schnabel. Anders gesagt: Auch rauf kommen sie alle.

► Langer Weg

Die Phasen einer Veränderung

Coach Günter Sigi über den Veränderungsprozess.

sicht ist vorhanden, es ist noch nicht klar, was konkret zu verändern ist.

– **Vorahnung und Sorge** Versuchen Sie, relevante Informationen zu erhalten. Lassen Sie sich nicht von Gerüchten beeinflussen.

– **Emotionale Akzeptanz und Trauer** Oft wird die emotionale Akzeptanz erst erreicht, wenn Tatsachen geschaffen worden sind.

– **Schock und Schreck** Die eigene Handlungsfähigkeit wird als schwach wahrgenommen. Symptome: Verunsicherung, Verdrängung und Stress.

– **Enthusiasmus und Neugier** Ist die Veränderung emotional akzeptiert, ist der Blick frei nach vorne für neue Verhaltensweisen und für das Ausprobieren von neuen Fähigkeiten. Lust auf Experimente fördern!

– **Abwehr und Ärger** In einer Art Trotz wird die Realität verneint.

– **Rationale Akzeptanz und Frustration** Die rationale Ein-

– **Integration und Selbstvertrauen** Die wahrgenommene eigene Kompetenz ist nun höher als vor dem Veränderungsprozess. Das Verhalten auf die neue Situation abgestimmt.