



## Schritt für Schritt hinaus aus der Krise

Krisen werden durch belastende, meist unvorhergesehene Ereignisse ausgelöst, für deren Bewältigung man zu wenige Ressourcen, also geeignete Strategien, zur Verfügung hat. Der Schlüssel, um möglichst unbeschadet aus der Krise zu kommen, ist die sogenannte „Resilienz“.

### Resilienz – das „Immunsystem der Seele“

Resiliente Menschen erkennen, dass sie selbst handeln müssen, aktivieren ihre Ressourcen und sehen in so mancher Krise eine Aufgabe oder einen Sinn. Gerade zu Beginn ist man oft einfach nur hilflos, wütend oder traurig! Trotzdem ist es wichtig, nicht dauerhaft in dieser Phase zu verharren.

### Tipps, wie Sie eine Krise gut bewältigen können

- ☺ **Gewinnen Sie Halt und Sicherheit.** Nehmen Sie Hilfe an, wenn Sie es selbst nicht mehr schaffen. Sich Hilfe zu holen ist kein Zeichen von Schwäche, im Gegenteil!
- ☺ **Routinen und feste Tagesabläufe geben Sicherheit.** Gönnen Sie sich Ruhe und Erholung und bleiben Sie zuversichtlich!
- ☺ **Lassen Sie Ihre Gefühle zu** und weinen Sie auch einmal, wenn Ihnen danach ist! Ziehen Sie sich zurück, wenn nötig. Versuchen Sie die kleinen Freuden im Alltag umso bewusster wahr zu nehmen. Positive Gefühle geben Kraft.
- ☺ **Seien Sie nachsichtig mit sich** und bleiben Sie positiv, speziell wenn einmal die Energie für alltägliche Aufgaben fehlt.
- ☺ Ernähren Sie sich **gesund**, sorgen Sie für ausreichend **Schlaf** und **Erholung**, machen Sie Bewegung und **Aktivitäten, die gut tun.**
- ☺ **Reden oder schreiben Sie sich Ihre Gedanken von der Seele.** Es wirkt!

### Jede Krise ist auch eine Chance

Eine Krise überstanden zu haben, gibt Selbstvertrauen – immerhin hat man Herausforderungen gemeistert und erkannt, dass man vieles (auch alleine) schaffen kann. Man ist von sich selbst überrascht, wie stark man eigentlich wirklich war. **Krisen gehören zum Leben dazu.**