

Sechs Tipps für Krisenmanager und (Über-) Lebenskünstler



<p>1. Dein „Body“ als Coach</p> <p>Verspannungen, Atemlosigkeit, körperliches Unbehagen.... Wenn wir aus dem Gleichgewicht geraten, merkt das der „Körper als Coach“ als Erstes und gibt uns die entsprechenden Warnsignale. Wenn wir diese für „wahr“ nehmen, statt sie zu verbeißen, ist der erste & wichtigste Schritt zur Re-Balance geschafft!</p>	<p>3. Die Sicht aus Distanz</p> <p>„Auf den Berg gehen“ bringt mehr Überblick, von oben betrachtet wirkt Vieles überschaubarer, Zusammenhänge werden sichtbar. Wer es schafft, die eigene Situation immer wieder mal aus der Distanz zu betrachten, kann Manches gelassener sehen. Kollegiale Gespräche – manchmal im Beisein Dritter- sind nützlich!</p>
<p>2. Verantwortung begrenzen</p> <p>In Krisen & Konflikten rufen viele nach einfachen Lösungen, oft auch nach „Sündenböcken“. Wer in heißen Situationen den Kopf hinhalten soll, rüstet sich mit „professioneller Schutzhaut“, schlüpft in die zuge dachte Rolle als Krisenmanager, übernimmt aber nicht als Person die Verantwortung für das Wohl & Wehe aller Beteiligten. Aber: Keep in contact!</p>	<p>4. Blick nach vorne</p> <p>„Wir lernen –so hoffen wir- aus der Geschichte“, beeinflussen können wir aber nur das Zukünftige. Erfolgreiche schauen nach vorne statt sich im Zerpflücken des Verflossenen zu verstricken. Gerade wenn die Last der Krise drückt, gilt es den Kopf zu heben und den Blick auf neue Ziele zu lenken, die attraktiv & motivierend sind.</p>
<p>5. Spannungen ableiten</p> <p>„Was uns nicht umbringt, macht uns nur härter!“ ist die Weisheit aus dem Paläolithikum. Inzwischen weiss man es besser: Spannungs-Stress muss kontrolliert entladen werden, ehe er – innen oder außen- Schaden verursacht:</p> <p><i>Ansprechen statt überhören, „Ausspucken“ statt schlucken, Reden hilft –auch Männern!</i></p>	<p>6. Mit Ausdauer erfolgreich!</p> <p>Glimmendes Kohlenfeuer hält länger an als Strohfeuer! wissen die Energiefachleute. Allerdings muss es gepflegt und „unterhalten“ werden. Damit der psychisch-physische Energietopf auf gutem Niveau bleibt: Ausdauertraining, vom Walking über Jogging bis zur spielerischen Bewegung jeder Art. Wichtig: Spaß muss dabei sein!</p>