

RAUS AUS DEM JAMMERTAL

SIEBEN HANDLUNGSKOMPETENZEN IN DER KRISE

AUTOR_RALPH GOLDSCHMIDT

Nicht alle Menschen reagieren gleich auf Bedrängnis und Krise. Es gibt jene, die in schwierigen Zeiten resignieren, und solche, die selbst widrigste Situationen unbeschadet überstehen. Die mit einer konstruktiven „Jetzt-erst-recht-Haltung“ loslegen und auch in turbulenten Zeiten die Fäden in der Hand halten. Die Fähigkeit, schwierige Situationen zu meistern, nennt die Wissenschaft „Resilienz“ – die psychische Widerstandsfähigkeit zur erfolgreichen Krisenbewältigung.

In meinem Balance-Modell habe ich sieben Lebensbereiche und sieben Handlungskompetenzen identifiziert, die in ihrer Einheit das Gerüst unseres Lebens bilden.

Selbst-Bewusstsein (Achtsamkeit)

Die Fähigkeit des achtsamen und ungetrübten Blicks auf sich selbst. Damit nimmt man seine Bedürfnisse, Gefühle und Wünsche in jedem Moment wahr. Man kennt seine Werte, seine Stärken und Schwächen und weiß, wie man auf seine Umwelt wirkt. Die Beobachtung der Gedanken zeigt, welche Gedanken unguete Gefühle auslösen und wie realistisch sie sind. Wer an die eigene Kompetenz glaubt, zieht Kraft aus seinen Stärken und Erfolgen. Viele Menschen berichten nach der erfolgreichen Bewältigung einer schwierigen Situation von größerer Stärke, einem gewachsenen Selbstwertgefühl und intensiveren Beziehungen.

Selbst-Verantwortung (Wahlfreiheit)

Hier geht es um die Bereitschaft, die Opferrolle zu verlassen und stattdessen die volle Verantwortung für die Gestaltung des eigenen Lebens zu übernehmen: für das Denken, das Fühlen, das Entscheiden, das Handeln...und auch für das Nicht-Handeln. Es liegt in unserer Verantwortung, was wir aus unserem Leben machen. In jedem Moment unseres Lebens können wir wählen, uns neu entscheiden. Jammern über die Wirtschaft, die Banken, die Politik bringt niemand weiter. Man sollte sich vielmehr auf das konzentrieren, was man selbst beeinflussen kann. Dafür muss man einschätzen, an welchen Stellschrauben man tatsächlich selbst drehen kann. Der Aufwand dafür ist sicher höher als fürs Jammern, bringt aber deutlich mehr.

Selbst-Akzeptanz

Darunter verstehe ich die Fähigkeit, sich mit allen Eigenheiten, also mit allen Stärken und Erfolgen, aber auch mit allen Schwächen („Potenzialen“), Macken und Niederlagen selbst zu mögen und wertzuschätzen. Der Wert eines Menschen wird von den Schwächen nicht beeinträchtigt. Man darf sich nicht selbst zum Sündenbock machen. Wenn die Krise trifft, darf man sich eine Phase der Trauer gönnen. Danach sollte man der Zukunft ins Auge sehen, eine Bestandsaufnahme machen und Lösungen suchen.

Selbst-Motivation

Auch wenn wir es nicht tun: Wir wissen meistens, was wir „eigentlich“ tun sollten. Wer ein hohes Maß an Selbst-Motivation besitzt, schafft es. Resiliente Menschen verlassen die Opferrolle und werden selbst aktiv. Sie schauen nach vorn und suchen nach Lösungen. Sie finden Antwort auf eine entscheidende Frage: War ich schon einmal in einer ähnlich schwierigen Situation und wie habe ich sie bewältigt? Dann legen sie los.

Selbst-Kontrolle

Das ist die Fähigkeit, konstruktiv mit Gefühlen und Stimmungen – insbesondere „unguten“ Gefühlen wie Angst, Wut, Trauer, Stress – umgehen zu können. Stressphasen sind leichter zu bewältigen, wenn man überzeugt ist, sie kontrollieren zu können. Niemand ist eine Marionette des Schicksals. Katastrophendenken ist unangebracht. Schlechte Zeiten sind zeitlich begrenzt und gehen vorüber. Ob man die Krise als Katastrophe oder als Chance sieht, entscheidet man selbst.

Der Diplom-Volkswirt und Diplom-Sportwissenschaftler ist Geschäftsführer der „Goldschmidt & Friends GmbH – Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung“ und als Redner, Trainer und Coach für die meisten DAX-30-Unternehmen, namhafte Mittelständler und renommierte Global Player tätig.



Selbst-Management

Um die schwierigen Balanceakte zu meistern, braucht man Instrumente und Techniken zum Planen, Entscheiden und Organisieren des eigenen Lebens. In den gängigen Selbstmanagement-Tools findet man dafür wertvolle Unterstützung. Der Entwurf eines Fahrplans für die Krise und seine Unterteilung in kleine Etappenziele hilft enorm.

Austausch mit anderen

Gerade in kritischen Lagen sind gute Beziehungen zu Familie und Freunden wichtig. Der Halt in einem stabilen, emotionalen Umfeld trägt zur Stabilisierung bei. Wer in Notzeiten sein berufliches und privates Netzwerk aktiviert, profitiert. ■

► WWW.RALPH-GOLDSCHMIDT.DE