

(redaktioneller) Beitrag für GABAL-Newsletter

Perspektivenwechsel: Warum wir uns in Krisen häufig selbst im Weg stehen...

Das Gefühl von Unsicherheit. Aktuell kann man es vielerorts spüren. Die Kommunikation ist voll von Worthülsen. Eigentlich wissen wir nichts. Und doch wissen wir irgendwie auch alles. Es wird viel geredet, und doch so wenig gesagt. Wir sprechen von Dialog, hören aber nicht mehr hin. Es werden viele Fragen gestellt, obwohl die Antwort eigentlich niemand interessiert. Die Experten geben Antworten auf Fragen, die nicht gestellt wurden. Wir müssen etwas tun, ganz schnell. Die Zeit läuft uns davon...

Es entsteht Angst, Druck, das Gefühl von Ohnmacht und Überforderung. Perspektiven? Mangelware. Alles erscheint aussichtslos.

Spätestens jetzt ist klar: Wir haben eine richtige Krise.

Doch – was ist eine Krise überhaupt?

Wenn man diese Frage stellt, kommen häufige Antworten wie

- schwierige Lage
- kritische Situation
- gefährliche Entwicklung
- usw.

Schaut man sich die Antworten einmal etwas genauer an, kann man zur Erkenntnis gelangen, es handelt sich im Kern immer um Bewertungen, Beurteilungen und Einschätzungen.

Als Berater, Coach und Sparringspartner werde ich in Krisen häufig um eine unabhängige und kritische Analyse der aktuellen Situation gebeten. Das ist eine gute Idee, denn so gibt es einen Blick aus einer völlig neuen Perspektive.

Meine Erfahrung dabei ist:

Jede Krise ist in ihrem Ursprung eine Wahrnehmungskrise!

Krisen entstehen durch die subjektive Wahrnehmung und Bewertung eines Zustandes oder Ereignisses. Die dabei entstehenden Wirkungen auf uns als Mensch sind höchst individuell und unterschiedlich. Manche davon sind direkt sichtbar. Der überwiegende Teil spielt sich aber im eher unsichtbaren Bereich ab. Unsere Gedanken kreisen um Befürchtungen und Erwartungen. Die Gefühle fahren Achterbahn und scheinen außer Kontrolle zu geraten.

Die Folge davon: Wir ändern unser Verhalten, hin und wieder spüren wir Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Das entscheidende ist aber: Unsere Wahrnehmung wird getrübt, unser Bewusstseinszustand verändert sich.

Die Entwicklung geschieht meist schleichend und unbewusst.

Dies setzt eine Kettenreaktion in Gang, bei der die Wahrnehmung durch immer mehr Filter weiter verzerrt wird. Wir befinden uns in einer emotionalen Falle – und sabotieren uns dadurch selbst.

An dieser Stelle wäre es sehr schlau, einmal innezuhalten. Und einmal die Perspektive zu wechseln.

Auf der Bühne des Lebens haben wir immer mehrere Möglichkeiten. Wir können eine Hauptrolle oder Nebenrolle spielen. Die Regie übernehmen oder eine Arbeit unsichtbar im Hintergrund verrichten. Als Beleuchter die wichtigen Dinge hervorheben. Oder einfach im Zuschauerraum sitzen und die Vorstellung ansehen.

Aus jeder Perspektive wird man etwas anderes sehen. Auf etwas anderes achten. Ein anderes Erlebnis haben.

Um Krisen erfolgreich zu meistern, ist es wie bei einem Theaterstück. Es kommt auf jede Kleinigkeit an. In einer Krise sind wir gut beraten, alles, wirklich alles in den Blick zu nehmen.

Uns unserer Wahrnehmungsfilter und deren Wirkung bewusst zu werden. Wie das geht?

Hierfür lohnt sich ein Ausflug ins eigene ICH.

Dabei lassen sich viele hochspannende Sehenswürdigkeiten besichtigen und viele wertvolle Erkenntnisse gewinnen.

Ein großartiges Ausflugsziel sind zum Beispiel die ***Zweifelsberge***. Zweifel sind treue Begleiter auf unserer Lebensreise. Wenn wir ihnen die erforderliche Wertschätzung entgegenbringen, können sie uns wichtige Antworten auf die Fragen des Lebens geben. Wenn sie sich zu Wort melden, ist es Zeit, einen Ausflug zu den Zweifelsbergen machen. Sie eignen sich hervorragend zur Selbstreflektion. Spätestens wenn der Gipfel erreicht ist, hat man einem unbeschreiblichen Ausblick in das Tal der Möglichkeiten und wird mit neuen Horizonten belohnt.

Auch ein Ausflug zur *Höhle der Angst* lohnt sich.

Angst entsteht häufig nur, weil wir einer Sache oder Angelegenheit nicht die notwendige Energie schenken wollen und stattdessen lieber passiv unserem Kopfkino folgen. Damit uns diese Emotionen nicht lähmen, lohnt sich dieser Abenteuerausflug. Denn hier finden wir heraus, ob wir die Angst als ein reales, natürliches und aus uns selbst kommendes Gefühl empfinden oder ob die Emotionen sich nur an äußeren Einflüssen und Meinungen orientieren.

Zum Schluss gebe ich hier gerne noch eine persönliche Erfahrung weiter. In den von uns als Krise bewerteten Situationen haben wir immer die Wahl zwischen dem Leben wie es ist – oder einem Ausweg.

Der Ausweg ist meistens ein Umweg. Manchmal sogar eine Sackgasse.

Alles folgt einfachen Naturgesetzen und Prinzipien. Nichts geschieht durch Zufall.

Eines davon ist:

Das Leben gibt uns nie was wir wollen – sondern immer das, wofür wir uns entscheiden!

In Krisen bewusst zu wählen, fällt den meisten Menschen schwer, da ihr Fokus nicht mehr auf dem Ziel oder der Lösung liegt – sondern auf dem vermeintlichen Problem.

Eine Perspektivenberatung bietet neue Möglichkeiten.

Und wer die Reise ins eigene ICH gerne einmal mit einem erfahrenen Reisebegleiter machen und dabei neue Ausflugsziele entdecken möchte, darf sich gerne bei mir persönlich melden. Für die Leser des GABAL-Newsletters gibt es unter dem Code „GABAL“ auf alle meine Angebote 10% Nachlass.



Mutmacher, zertifizierter Berater,
Coach und Sparringspartner
für Unternehmer und Führungskräfte

Andreas Bellof

www.andreasbellof.de