

## DEIN COACH IN KRISENSITUATIONEN

Überstandene Krisen geben uns wertvolle Impulse, Neues und Ungeahntes zu entdecken



### RIEN NE VA PLUS

Jedes einschneidende Erlebnis kann Auslöser eine Krise sein. Krisen reißen uns aus dem Alltag und erschüttern unser seelisches Gleichgewicht. Ein lähmendes "Nichts-geht-mehr" - Gefühl lässt uns mit dem Schicksal hadern und alles Bisherige in Frage stellen. Gewohnte Bewältigungsstrategien greifen nicht mehr. Indem wir uns vorwiegend mit unseren Defiziten beschäftigen und sämtliche Kraftverstärker ausblenden, verlieren wir unsere emotionale Distanz zugunsten von Ängsten, Selbstzweifeln oder Wut bis hin zu Lebensüberdruß und Verzweiflung.

Es gibt auch Krisen, die sich schleichend über einen längeren Zeitraum hin entwickeln und "irgendwie durchgestanden", aber nicht bearbeitet und bewältigt werden. Chronische Belastungen wie finanzielle Sorgen, jahrelang bestehende Konflikte oder die Angst um den Arbeitsplatz münden häufig in psychosomatische Krankheiten. Angehörige, Freunde oder Arbeitskollegen erkennen die Warnsignale oft nicht rechtzeitig. Die Betroffenen ziehen sich in sich selbst zurück und wirken zunehmend desinteressiert an ihrer Umwelt. Sie brechen alle sozialen Kontakte ab und geraten so in immer größere Isolation und Resignation.

[griechisch *krísis*] = urspr. Meinung, Beurteilung, Entscheidung, später mehr im Sinne von Zuspitzung, bezeichnet einen entscheidenden Wendepunkt

Beispiele Krisenauslöser:

- Tod einer nahestehenden Person
- Trennung vom Partner

- eine plötzliche schwere Erkrankung/Unfälle
- eine Gewalterfahrung
- finanzielle Probleme
- Jobverlust/Konflikte am Arbeitsplatz/Karriereknick/Mobbing
- schwierige Lebensübergänge wie Schuleintritt, Pubertät, Elternschaft, Pension, Umzug
- Ende einer engen Freundschaft
- Glaubensfragen, Spiritualität
- interkulturelle Fragen
- Entwurzelung nach einer Flucht
- chronische Konflikte in der Partnerschaft/Untreue/Eifersucht/Entfremdung
- Konflikte in der Herkunfts- oder Gegenwartsfamilie
- Pflege von Eltern/Angehörigen

### REDEN HILFT UND MACHT MUT

Ein entscheidender Aspekt der Krisenberatung ist die schnelle und unmittelbare Hilfe. Akute Situationen verlangen nach rascher Entlastung und Mobilisierung von Ressourcen. Gerne begleite ich Dich durch diese schwere Zeit und stehe Dir als vertrauensvoller Ansprechpartner zur Seite.

©® 2003 - 2018 Dr. Peter Stalder | Praxis: Schröttergasse 8/3 | A-8010 Graz | +43 676 677 3008  
| [office.coaching@me.com](mailto:office.coaching@me.com)