

Info Sheet

Lebensveränderungskrise

Eine Krise ist eine Lebensphase, in der unser System instabiler ist als gewohnt und unsere bisherige Identität verunsichert und gefährdet. Was wir kannten, kommt ins Wanken. Eine solche Phase kann durch ein plötzliches Ereignis (akute Krise) oder eben durch eine Lebensveränderung eintreten. Besonders schwierig ist es oft, wenn man die Lebensveränderung selbst geplant und herbeigesehnt hat und dann in die Krise rutscht (Hochzeit, Schwangerschaft, Umzug, etc.). Meist erlaubt man sich die Krise dann noch weniger als sonst. Wir fühlen uns irritiert, hilflos, überfordert, deprimiert und haben Angst vor der neuen Lebenssituation. Wir fühlen uns den neuen Lebensumständen nicht gewachsen. Das beeinflusst, was und wie wir über uns denken. Wir beurteilen uns dann selbst als Versager und Nichtsnutz. Das muss nicht sein.



© by-studio - Fotolia.com

#213460933

was hilft...

Versuchen Sie, diese natürliche Veränderungsphase so wertfrei als möglich zu akzeptieren (keine Selbstvorwürfe oder "Hätte-ich-wäre-ich"-Gedanken).

Erlauben Sie sich Ihren Frust und ihre deprimierte Stimmung (ohne sich darin zu suhlen oder darüber hinweg zu lächeln).

Schrauben Sie Ihre Erwartungen an sich und Ihre Situation auf ein realistisches Maß herunter (meist sind es die Erwartungen, die uns frustrieren, weil wir noch nicht dort sind, wo wir schon gern wären).

Bewältigen Sie Ihre Situation in kleinen Häppchen, die leicht machbaren zuerst.

Freuen Sie sich über die kleinen Erfolge.

Haben Sie Geduld mit sich und dem Leben. Große Veränderungen dürfen auch Zeit brauchen.

Nehmen Sie Hilfe von Menschen an, die Ihnen gut tun. Das erleichtert die Situation enorm.

Sprechen Sie über Ihre Situation, das befreit die Seele. Gern auch mit einem Profi, damit die Situation schneller und leichter vorüber ziehen kann.

Gönnen Sie sich Auszeiten von der Krise... ein Kurztrip an einen Lieblingsplatz o.ä.

