

# Wie kommen wir gut durch die Krise?

---

Sibylle Kaminski

Relax your work®

# Phasen einer Krise

(bisheriges Modell)

Schock  
Erstarrung



Gefühl der  
Fremdsteuerung  
Angst, Hilflosigkeit  
Aggression



Akzeptanz  
Erleben von Selbst-  
steuerung  
erste neue Ideen



Neuausrichtung  
Lösungen  
Wachstum



# Phasen der Krisen seit 2020



Beginn  
Corona-  
Pandemie  
2020



Gefühl der  
Fremdsteuerung  
Angst, Hilflosigkeit  
Aggression



Ukraine-Krieg  
2022:  
Schock, Wut,  
Empörung



Umwelt-  
katastrophen:  
Schock,  
Ohnmacht,  
Angst



Nahost-Krieg  
2023:  
Schock,  
Empörung

# Wirkung von permanentem Stress im Körper

Chronischer Alarmzustand des Körpers – Sympathikus ständig aktiviert –  
Blutdruck ist erhöht – Adrenalin und Cortisol-Spiegel permanent zu hoch uvm.



Die Anspannung kann bei emotionalem Stress meist nicht abreagiert werden.  
Sie bleibt im Körper in Muskeln, Faszien, Organen hängen und belastet das geistige wie seelische Erleben.

## **Der Organismus befindet sich in Dauer-Alarmzustand.**



Körperliche Folgen: Schlafstörungen, Herzbeschwerden, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme,  
Muskelverspannungen, Rückenschmerzen...



Emotionale Folgen: Gereiztheit, Niedergeschlagenheit,  
Gefühlsschwankungen zwischen Aggression und Depression



Soziale Folgen: Partnerschaftliche Konflikte, Spannungen innerhalb der Familie oder zwischen Kolleg:innen,  
Kurzschlussreaktionen (erhöhter Suizid, selbst- oder fremdgefährdendes Verhalten)

# Wie kommen wir aus dem Dilemma raus?

## I. Selbstfürsorge erhöhen (self-care)



### **Körperlich:**

Bewegung, Berührung,  
schlafen, Pausen



### **Psychisch/mental:**

Aussteigen aus stressigen Gedanken  
und belastenden Gefühlen  
Dankbarkeit und Achtsamkeit



### **Seelisch:**

Verbundenheit stärken  
singen, tanzen, spielen ...  
Online - Seminare, Events,  
Gottesdienste ...

# Wie kommen wir aus dem Dilemma heraus?

## 2. Psychische Widerstandskraft aufbauen

### **Mental:**

Überprüfen von Gedanken  
Aussteigen aus stressigen Gedanken  
Entscheiden, die Dinge anders zu sehen  
Gelassenheit üben

„Probleme werden nicht auf derselben Ebene des Denkens gelöst auf der sie entstehen.“ (Albert Einstein)

### **Emotional:**

Sich von schwierigen Gefühlen  
distanzieren lernen  
Achtsamkeit üben  
Dankbarkeit kultivieren

„There is no way to happiness.  
Happiness is the way.“  
(Thich Naht Hanh)

# Wie kommen wir aus dem Dilemma heraus?

## 2. Psychische Widerstandskraft aufbauen

**Die 7 Säulen der Resilienz** (nach Reivich / Shatte 2003):



**Optimismus**

**Akzeptanz**

**Lösungsorientierung**

**Die Opferrolle verlassen**

**Verantwortung übernehmen**

**Netzwerkorientierung**

**Zukunftsplanung**



# SELF AND MENTAL CARE ins tägliche Arbeits-Leben einbauen!



Zurückgreifen auf die Erfahrung  
bereits gemeisterter Krisen



Für gute  
Erlebnisse  
sorgen



Aus Sorgenkarussell  
aussteigen



Dankbarkeit  
kultivieren



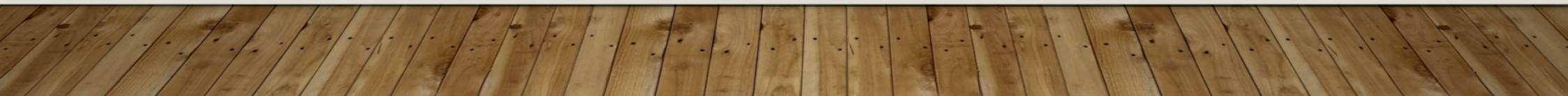
Spannungen  
im Körper  
abbauen



Aktiv für den  
Gefühlshaushalt  
sorgen



Auf Pausen achten  
durchatmen





# LITERATUR

---

- Sibylle Kaminski: Der kleine Jobcoach. BoD 2019
- Dr. med. Mirriam Prieß: Resilienz. Das Geheimnis innerer Stärke. Südwest Verlag 2015
- Michaela Kundermann: Emotionale Stresskompetenz – Die Kunst der Selbstberuhigung. Goldegg Verlag 2018
- Werner Bartens: Körperglück & Glücksmedizin. Was wirklich hilft. Knaur Verlag 2018
- Werner Bartens: Körperglück. Wie gute Gefühle gesund machen. Knaur Verlag 2010

Sibylle Kaminski  
Systemisches Business Coaching  
Trainings für mentale und emotionale Gesundheit

---

[contact@sibyllekaminski.de](mailto:contact@sibyllekaminski.de)

[www.relaxyourwork.de](http://www.relaxyourwork.de)