

# Der Elf-Punkte-Plan für Krisen

Jeder kann lernen, seine eigene Resilienz zu stärken und mit Krisen besser zurechtzukommen. Die American Psychological Association, kurz APA, hat dafür einen Zehn-Punkte-Plan entwickelt:

## 1. Netzwerke bilden und gegenseitige Unterstützung fördern

Egal, ob unter Kollegen, Freunden oder Nachbarn: Wer weiß, dass er sich in Notfällen auf andere verlassen kann, lebt entspannter.

## 2. Veränderungen als Teil des Lebens akzeptieren

Ehe kaputt? Job verloren? Das ist hart, aber nicht das Ende der Welt. Manchmal bieten sich neue, tolle Chancen, die man nie in Betracht gezogen hätte.

## 3. Krisen nicht als unüberwindbare Probleme einstufen

Besser: Krisen als vorübergehende Phasen betrachten, in denen es nicht so gut läuft. Und darauf vertrauen, dass wieder bessere Zeiten kommen werden.

## 4. Zielstrebig eigene Ziele verfolgen

Die Ziele sollten realistisch sein, sonst ist der Stress programmiert. Es reicht, wenn man sich täglich fragt: "Was kann ich heute tun, um mich einen weiteren Schritt in die Richtung zu bewegen, in die ich gehen will?"

## 5. Proaktiv sein und klare Entscheidungen treffen

Versuchen Sie nicht, Problemen aus dem Weg zu gehen, sondern ergreifen Sie aktiv Maßnahmen, um diese zu lösen. Das kann man sogar üben.

## 6. Möglichkeiten zur Selbstreflexion nutzen

Natürlich, es ist schmerzhaft. Aber: Viele Menschen, die persönliche Tragödien oder Not erlebten, berichten, dass sie dadurch stärker geworden sind und das Leben mehr zu schätzen gelernt haben.

## 7. Die positive Selbstwahrnehmung fördern

Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeit, Probleme selbst zu lösen und hören Sie öfter auf Ihr Bauchgefühl.

## 8. Probleme richtig einordnen

Angst, Zweifel und Ärger zulassen und wahrnehmen, sich aber nicht davon bestimmen lassen: Auch das schützt vor Stress. Das fällt leichter, wenn man sich klar macht: Gefühle zeigen uns, wie wir etwas bewerten. Sie müssen aber nicht unser Verhalten diktieren.

## 9. Optimistisch bleiben

Ihre Welt steckt voller Möglichkeiten. Sie vertrauen auf Ihre Fähigkeiten, Ihr Leben jetzt und in Zukunft gestalten zu können. Auch wenn es manchmal anstrengend ist.

## 10. Auf sich Acht geben

Eigentlich ist es gar nicht so schwer, aber im Alltag vergessen wir es manchmal: wir müssen auch an uns denken. Also bitte, legen Sie sich ruhig mit einem Buch aufs Sofa. Der Wäschekorb oder die fällige Steuererklärung laufen nicht weg.

## 11. Yoga, Meditation und Atemübungen als Resilienzverstärker

Yoga, Meditation und Atemübungen fördern Resilienz, indem sie mentale Klarheit und Gelassenheit in Stresssituationen stärken. Die richtigen Techniken lernen Sie beim Yoga-Online-Kurs und beim Online-Kurs Meditation und Achtsamkeit.