

Wie entwickle ich in der Pandemie Krisenintelligenz?

Stil Kürzlich las ich in Zusammenhang mit der Pandemie, man müsse «Krisenintelligenz entwickeln». Was heisst das nun aber konkret und wie erreiche dieses Ziel?

Seit Monaten ist die Corona-Pandemie das vorherrschende Thema. Es betrifft uns auf mehreren Ebenen: sozial, wirtschaftlich und gesundheitlich – eine toxische Konstellation, die Ängste und Unsicherheiten auslöst. Und ein Ende ist noch nicht in Sicht.

Dieses unvorhergesehene Ereignis hat (te) Folgen wie Lockdown, Homeoffice, Digitalisierung, Jobverlust, den Tod eines geliebten Menschen. Und es kann Menschen aus der Bahn werfen und Lebensumstände verändern. Es setzt akut unter Stress. Das Gefühl, «die Kontrolle über die innere oder äussere Situation zu verlieren» taucht auf. Wir sind in der Enge, in der Klemme, und wir ahnen, dass nichts mehr so sein wird, wie es zuvor war.

Wir erleben ein gefühltes Ungleichgewicht: Das Problem erscheint uns grösser als unsere Bewältigungsmöglichkeiten. Und genau hier kommt

das Wort Krisenintelligenz ins Spiel. Das Wort Krise stammt aus dem Lateinischen und bedeutet Scheidung, Entscheidung. Es kann in unserem Sprachgebrauch mit den Bedeutungen Wendepunkt oder Veränderung erweitert werden. Mit Intelligenz sind all unsere Fähigkeiten gemeint, Probleme zu lösen.

Die Corona-Situation ist neu. Unser Wissen zur Prob-

Kurzantwort

Die Corona-Situation ist neu. Und sie setzt uns akut unter Stress. Wir erleben ein gefühltes Ungleichgewicht: Das Problem erscheint uns grösser als unsere Bewältigungsmöglichkeiten. Doch es bringt nichts, zu hadern. Besser ist es, die Krise als Chance zu begreifen und das Helle im Dunkeln zu suchen. (sh)

lemlösung taugt nur bedingt. Es braucht neue Strategien, neue «Werkzeuge». Wir stehen am Wendepunkt. Betrachten wir das als Chance oder Gefahr?

Wir können entscheiden. Sind wir bereit, die Situation anzunehmen, die Helle im Dunkeln zu suchen, Neues zu lernen und ein neues Identitätserleben zu entwickeln, endet die Krise in den meisten Fällen positiv. Halten wir dagegen am Alten fest, hadern mit Gott, klagen an, kommen wir nicht ins Handeln. Es besteht die Gefahr einer Depression. Auch nützt es nichts, sich gegen verordnete Verhaltensregeln zu wehren. Dies verschlimmert die Situation nur. Zur Freiheit gehört auch, Regeln zu übernehmen, auch wenn wir sie mühsam finden.

Fakt ist, Krisen gehören zum Leben. Sie passieren ohne unser eigenes Zutun und

gehen irgendwann vorüber. Zugegeben, niemand erlebt gerne Krisen, denn der Zustand ist unangenehm. Wir werden gezwungen, mit unseren geliebten Gewohnheiten zu brechen. Doch eins ist sicher: Jede Krise, die wir meistern, macht uns widerstandsfähiger und bereitet uns auf zukünftige Herausforderungen vor.

Tipps für Krisenintelligenz

– Akzeptanz: Nehmen Sie die Situation an, wie sie ist.

– Gedanken-Check: Kreisen Ihre Gedanken um Corona, Angst, Verlust? Dann bewegen Sie sich in einer negativen Denkspirale. Drehen Sie den Spieß um. Orientieren Sie sich an dem, was gut läuft.

– Teilen Sie sich mit. Das Gefühl von Verbundenheit stützt und stärkt.

– Fitness: Lassen Sie sich nicht hängen. Tun Sie was für Ihre körperliche und geistige Fitness und Entspannung.

– Sagen Sie Ja zum Leben: Was wollen Sie vom Leben? Suchen Sie einen Sinn für das Weitermachen und setzen Sie sich Ziele.



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
SkillCoach, Organisations- und Kommunikationsberaterin,
www.skillcoach.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber