



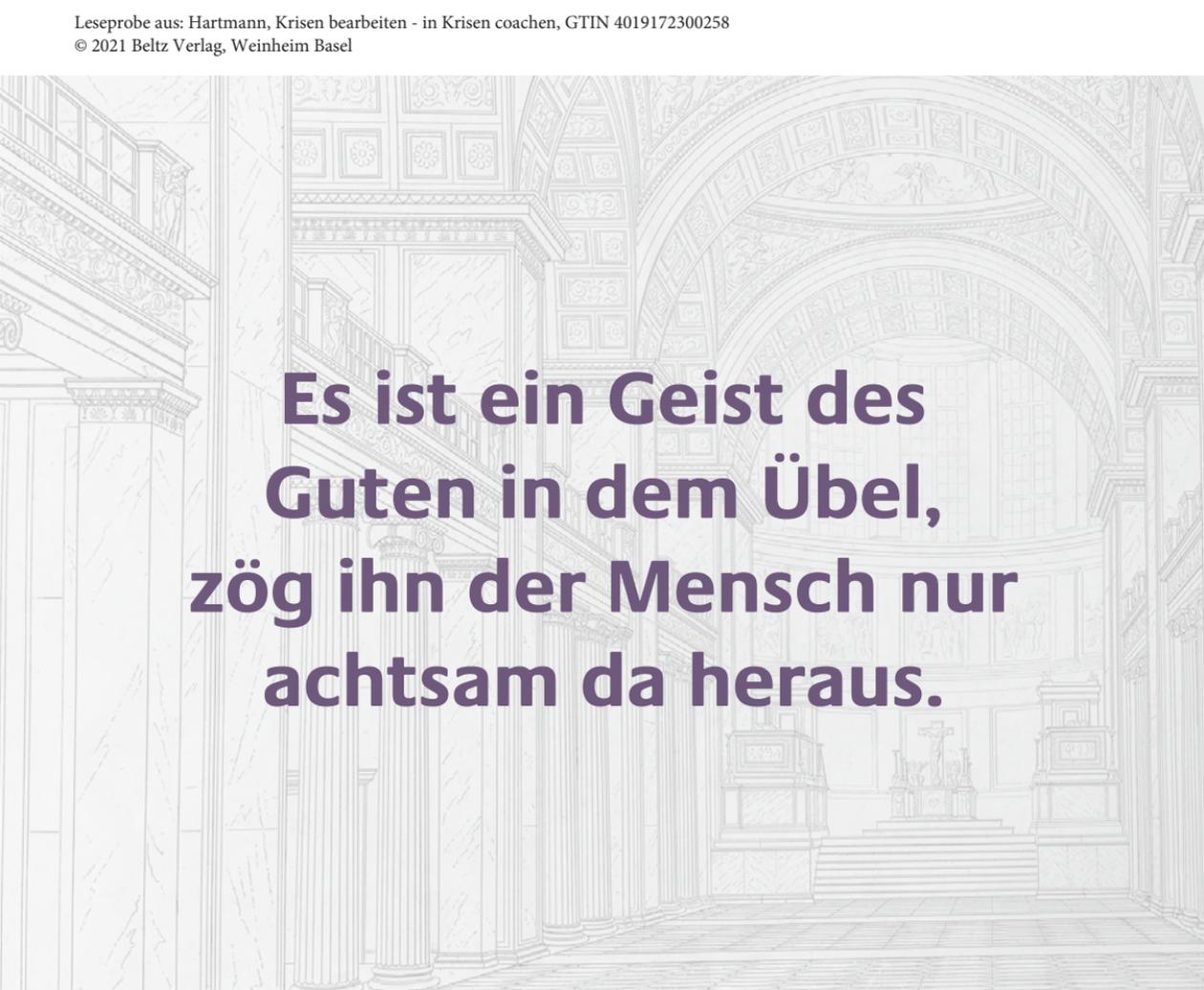
Leseprobe aus: Hartmann, Krisen bearbeiten - in Krisen coachen, GTIN 4019172300258

© 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172300258>

Inhaltsverzeichnis

Mit starken Zitaten Bilder erzeugen und Krisen bearbeiten	3
Krisen erfahren, erleben, bewältigen	5
Phasen in der Krise	7
Das Krisenökosystem – viele »Helferlein«	10
Die Arbeit mit den Karten in der Krise	14
Aufbau und Einsatz der Karten	16
Und wenn der Coach im Urlaub ist? Eigenarbeit	20
Die Kategorien der Karten	21
Die Auswahl der starken Zitate und Dank	23
Literatur und Quellen	25
Der Autor	27



**Es ist ein Geist des
Guten in dem Übel,
zög ihn der Mensch nur
achtsam da heraus.**

Krise – Gefahr & Chance

01

**»Es ist ein Geist des Guten in dem Übel,
zög ihn der Mensch nur achtsam da heraus.«**

(William Shakespeare, *1564 Stratford-upon-Avon / †1616 Stratford-upon-Avon)

... dumm nur, dass einem dies meistens erst nach bestandener Krise bewusst wird! Warum also nicht schon vorher anfangen?

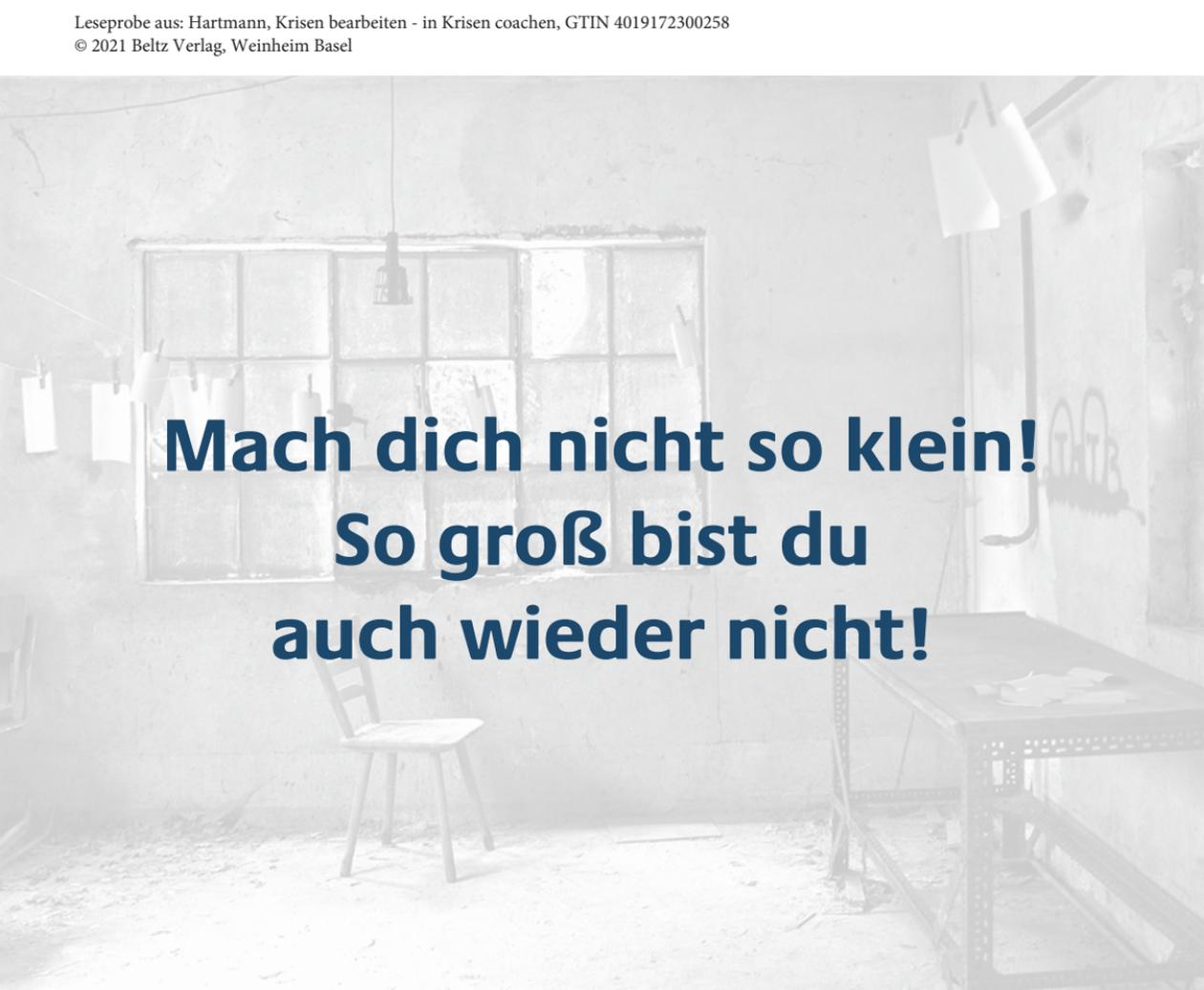
In Ihrer Krise ... Wenn Sie einmal an die bisherigen Ereignisse mit allen ihren Schrecken denken; wenn Sie sich alles vor Augen führen, was da – ohne Leugnung – Übles geschehen ist, worin könnte dennoch so etwas wie der »Geist des Guten« bestehen?

Auch wenn sich vielleicht einiges in Ihnen sträubt, einen »Geist des Guten« zu suchen – erlauben Sie sich diesen Blick, diese Achtsamkeit! Was hindert Sie an diesem Schritt, was könnte ihn erleichtern?

Wie können Sie diesen »Geist des Guten« beschreiben? Welche Bilder fallen Ihnen da ein? Im Chinesischen wird mit dem Schriftzeichen für Krise »Gefahr« und »Chance« verbunden. Welche »Chance« bietet Ihnen Ihre Krise?

Ein Gedankenexperiment! Machen Sie eine Zeitreise in die Zukunft. Ihre Krise ist erfolgreich bestanden und Sie denken zurück: Worin könnte der »Geist des Guten«, die Chance, das Positive dieser Krise bestanden haben? Wo sind Sie vielleicht gewachsen? Was wollten Sie aus dieser Zukunftsperspektive nicht mehr missen? Und heute, hier und jetzt: Wie geht es Ihnen, wenn Sie voller Achtsamkeit auch nur einen kleinen Geist des Guten in Händen halten? Wie können Sie diesen flüchtigen Geist festhalten, sich zum Gefährten machen?

Und wenn der Geist erst einmal aus der Flasche ist, hat man natürlich drei Wünsche frei, oder?



**Mach dich nicht so klein!
So groß bist du
auch wieder nicht!**

Der Blick nach innen

10

»Mach dich nicht so klein! So groß bist du auch wieder nicht!«

(aus Israel)

Sich klein machen ... Und Sie – in welchen Situationen machen Sie sich klein? Wem gegenüber? Wie sieht das genau aus? Wie handeln Sie, welche Worte verwenden Sie? Was haben Sie davon, sich klein zu machen? Was möchten Sie damit erreichen?

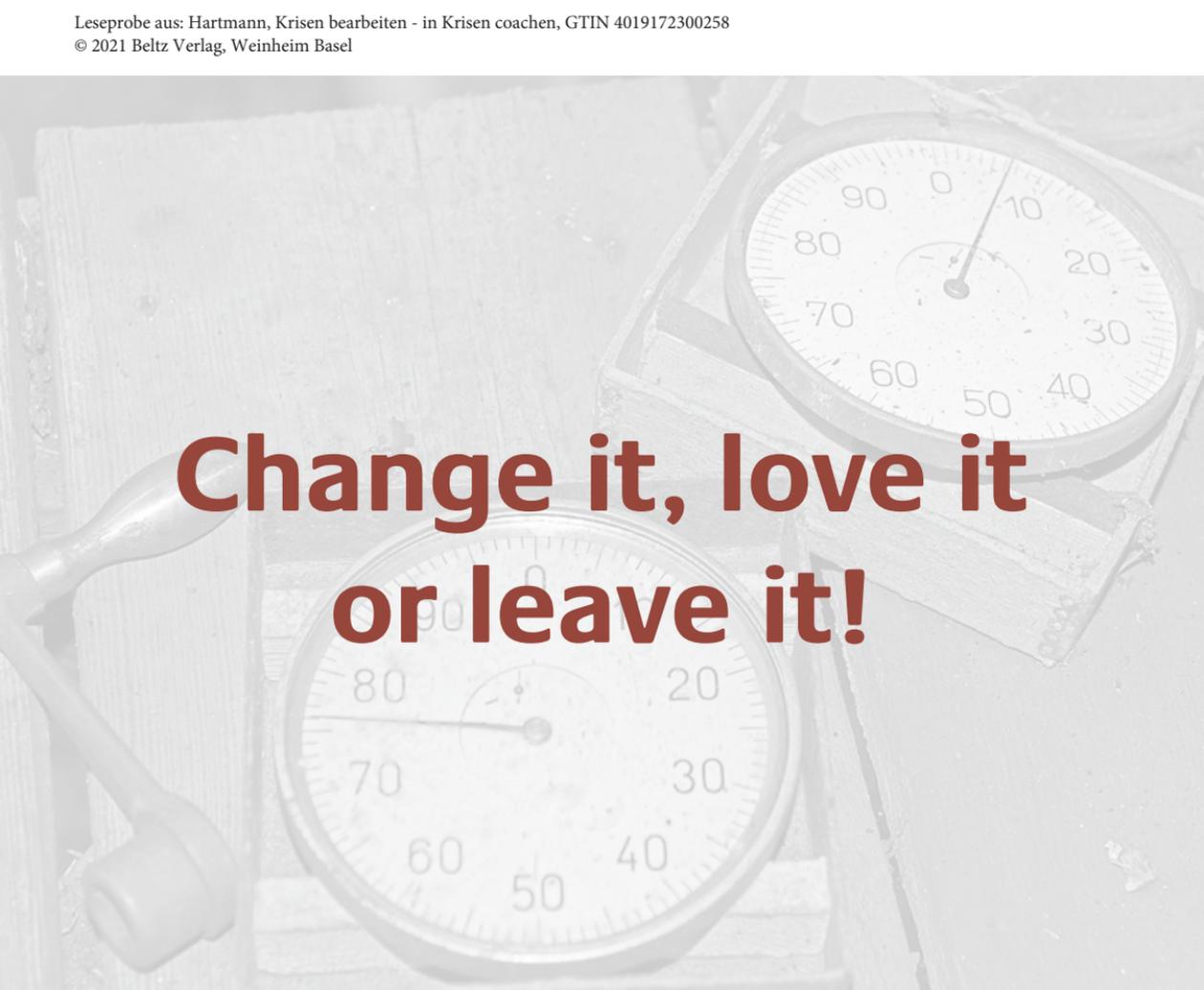
Das Umfeld: Wie reagieren die anderen? Wer genau reagiert wie? Gilt in Ihrer Krise vielleicht sogar der kluge Immanuel Kant: »Wer sich zum Wurm macht, soll nicht klagen, wenn er getreten wird«?

Wie klein sind Sie wirklich? Woher wissen Sie das? Wer hat Sie vermessen? Welcher Maßstab gilt da? Warum erlaubt das Sprichwort das Kleinmachen nur, wenn frau oder man groß ist? Wie groß sollte ein Mensch sein, um sich richtig (oder auch nur ein bisschen) klein machen zu können? Wie groß sind Sie? Was fehlt Ihnen noch, um sich angemessen klein machen zu können?

Bei allem gilt jedoch: Was ist Ihr Maßstab für das Klein- oder Großmachen in Ihrer Krise? Kennen Sie ihn? Wie messen Sie?

Justus von Liebig kann es doch nicht sein – oder?

»Die Seife ist ein Maßstab für den Wohlstand und die Kultur der Staaten.«



**Change it, love it
or leave it!**

Aktiv werden

24

»Change it, love it or leave it!«

(Quelle verloren gegangen)

Ein Allerweltskalenderspruch? Ja, durchaus. Aber einer, mit dem sich arbeiten lässt!

Zuerst die Diagnose: Zu welcher Haltung neigen Sie in Ihrer Krise (zu Beginn, im Verlauf, heute)?

- Ich will die Situation verändern?
- Ich will mich mit der Situation anfreunden?
- Ich will aus der Situation aussteigen?

Oder: Wie viel Prozent von Ihnen neigen grundsätzlich zu »Change it«, zu »Love it«, zu »Leave it« (bitte insgesamt hundert Prozent verteilen)? Wie hat sich die Verteilung im Verlauf der Krise verändert? Was können Sie aus dieser Veränderung mitnehmen? Und hier und heute: Was gefällt Ihnen an der Haltung jetzt in der Krise? Was mögen Sie nicht?

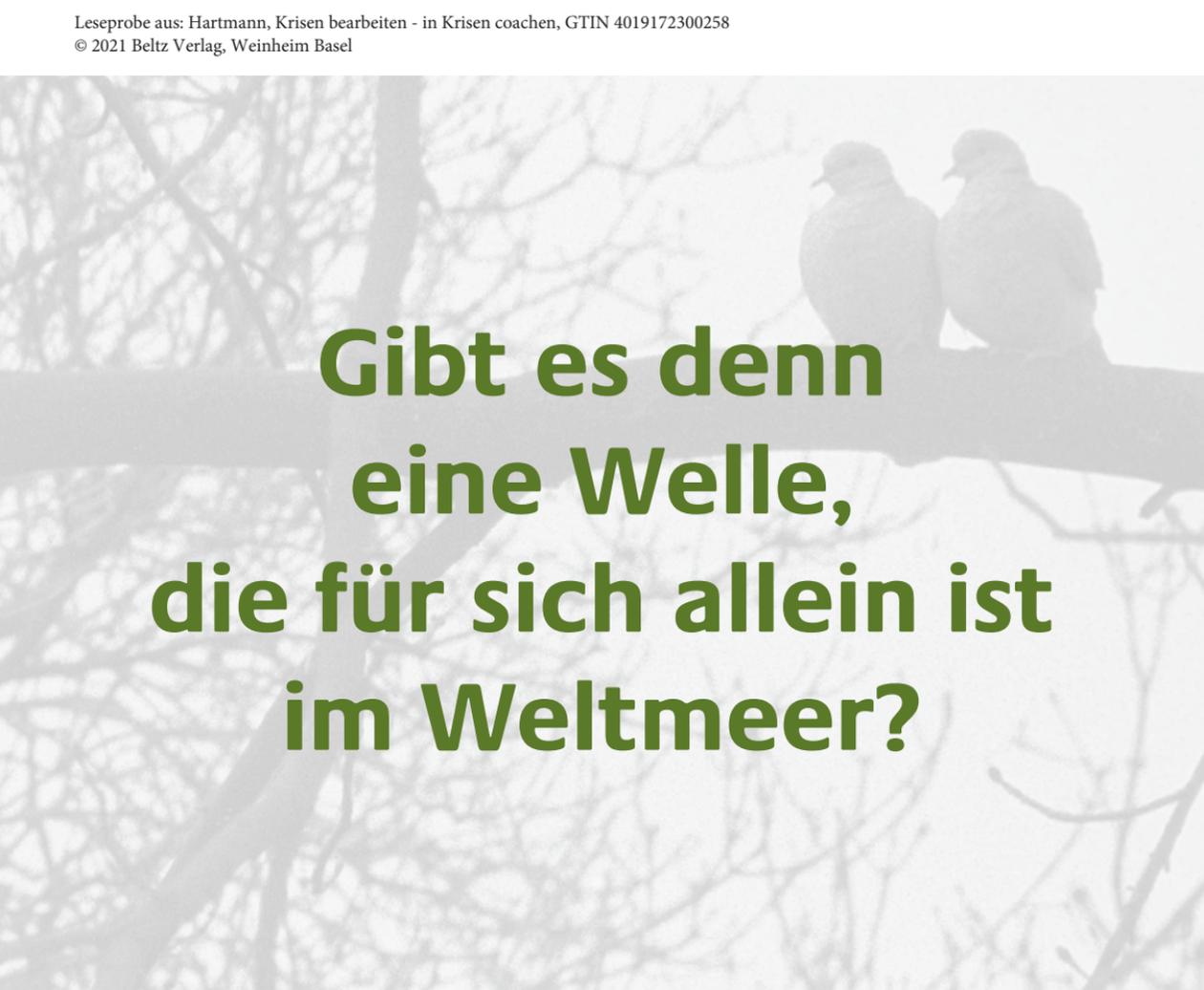
Jetzt pragmatisch: Werfen Sie nun einen ganz nüchternen Blick auf Ihre Krise.

- Was alles können Sie verändern?
- Was gibt es, was Sie mögen oder gar lieben könnten?
- Wie sähe ein Ausstieg aus?

Und zu jedem Punkt der Reihe nach: Welche Vor- und welche Nachteile bringt das jeweilige Vorgehen? In die Rolle Ihrer wichtigsten Helferlein geschlüpft: Wie sähe deren Argumentation jeweils aus?

Und nun die moderne Fassung:

Große Göttin, gib mir die Kraft, möglichst viel zu verändern, viel zu lieben, ganz ohne Strom auszukommen und in allen Fällen nicht zu leiden.

The background of the slide features a soft-focus photograph of two pigeons perched on a dark branch. The pigeons are positioned in the upper right quadrant, facing left. The background is filled with the intricate, light-colored silhouettes of bare tree branches, creating a textured, natural setting. The overall color palette is muted, with greys, browns, and soft greens, contributing to a contemplative and serene atmosphere.

**Gibt es denn
eine Welle,
die für sich allein ist
im Weltmeer?**

Begleitung in der Krise

35

»Gibt es denn eine Welle, die für sich allein ist im Weltmeer?«

(aus China)

Komische Frage ... Aber auch ein eigenartiges Bild: Ein Meer mit nur einer Welle! Ein märchenhaft trauriges Bild: Eine Welle, die sich ganz allein im Weltmeer fühlt. Was sie auf ihrer Reise wohl alles erlebt?

In Ihrer Krise: Wenn Sie an Ihre aktuelle Situation denken, bewältigen Sie sie lieber mit Menschen oder doch lieber allein? Wann brauchen Sie die anderen, die Helferlein, die Menschen um Sie herum?

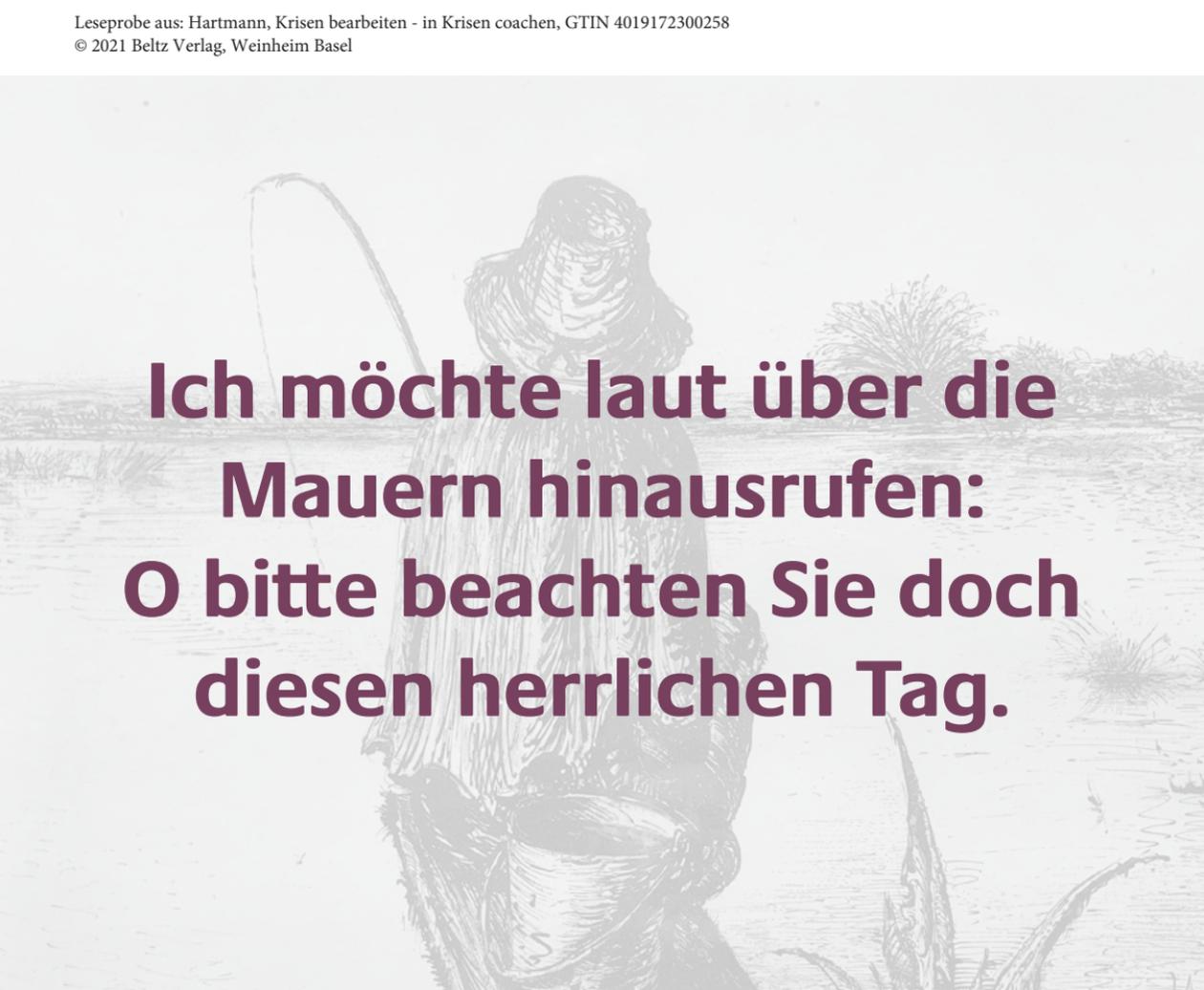
Wie ginge es Ihnen, wären Sie allein mit allem, was so geschieht?

Aber auch: Wo sind Sie lieber für sich allein im Weltmeer? Was möchten Sie lieber ganz allein tun oder lassen? Wo tut Ihnen das Alleinsein in der Krise gut? Wann könnten Sie besser darauf verzichten?

Wie war das bisher? Waren Sie eher der Typ »In-Gemeinschaft« oder eher der »Lonesome Rider«? Was hat sich geändert? Wie schaffen Sie aktuell in dieser kritischen Lage die Balance zwischen dem Alleinsein und der Gemeinsamkeit mit anderen Menschen?

Und welche Welle mögen Sie sein? Schauen Sie sich einmal an:

»Die große Welle vor Kanagawa« von Katsushika Hokusai oder »Lake George« von Georgia O'Keeffe oder »Selbst in der Ostsee« von Harald Metzkes.



**Ich möchte laut über die
Mauern hinausrufen:
O bitte beachten Sie doch
diesen herrlichen Tag.**

Für sich
Gutes tun

52

»Ich möchte laut über die Mauern hinausrufen: O bitte beachten Sie doch diesen herrlichen Tag.«

(Rosa Luxemburg, *1871 Zamość / †1919 Berlin)

In Ihrer Krise – ein herrlicher Tag? Sie stecken irgendwo mitten in Ihrer problematischen Situation fest, auf der einen oder anderen Seite der Mauer, und wissen vielleicht noch nicht einmal wo! Und dennoch: Wie sieht hier und heute für Sie ein herrlicher Tag aus? Wo sind Sie? Was sehen Sie? Was hören, riechen, schmecken Sie? Mit welchen Worten beschreiben Sie Ihr Gefühl? Welchen Slogan wollen Sie Ihrem herrlichen Tag geben?

Nicht nur Sie! Wer muss von diesem herrlichen Tag noch alles wissen? Wer soll mit Ihnen jubilieren? Was treibt Sie an, davon zu berichten? Was soll dann geschehen?

Jetzt hören Sie einmal zu! Wer könnte Sie auf einen herrlichen Tag aufmerksam machen? Was genau sollen Sie hören? Wer soll Sie laut anrufen, schütteln, stoßen, berühren, sich Ihnen sanft nähern, um von einem herrlichen Tag zu verkünden? Wie wollen Sie reagieren?

Können Sie singen? Vielleicht den herrlichen Tag besingen in Form von »What a Wonderful World« von Louis Armstrong oder:

Auf der Mauer, auf der Lauer tanzt 'ne kleine Wanze und ...?