

DER CORONA- EFFEKT

*Der Krise die Macht entziehen –
ein Wegbegleiter für die Praxis*

GOBRAN®

Das Unfassbare ist passiert – und plötzlich merken wir, wie Angst und Ohnmacht uns immer stärker beherrschen wollen.

Das ist der Corona-Effekt. Es ist ein Effekt, den wir immer dann erleben, wenn sich von einer Sekunde auf die nächste unser Leben verändert. Plötzlich befinden wir uns in einer Krise, die versucht, unsere Gefühle und Gedanken zu beherrschen, regelrecht Macht über uns auszuüben. Wir sollten der Krise die Macht über uns entziehen. Wir haben die Krise zwar nicht in der Hand – aber sehr wohl, wie wir mit ihr und ihren Auswirkungen umgehen.

Dieses Buch ist ein Wegbegleiter mit Fokus auf unser Denken. Es ändert nicht die Krise, aber unseren Umgang mit ihr. Denn der eigentliche Kampf findet in unserem Kopf statt.

Der Corona-Effekt

- Kapitel 1. **Das Gefühl von Ohnmacht** **6**
Was habe ich in Krisenzeiten überhaupt noch selbst in der Hand?
- Kapitel 2. **Das Vergessen der eigenen Stärken** **25**
Wie gehe ich mit dem Gefühl der Überforderung in einer Krise um?
- Kapitel 3. **Das Muss der Eigenständigkeit** **44**
Warum fällt es mir schwer, Hilfe anzunehmen?
- Kapitel 4. **Der Pessimismus bei Veränderung** **63**
Darf ich in Krisen trotzdem Chancen für mich sehen?
- Kapitel 5. **Das Verallgemeinern der Gefahren** **82**
Wie gehe ich mit der Angst vor Risiken um?
- Kapitel 6. **Die Übermacht der eigenen Probleme** **101**
Wieso wirken meine Probleme in einer Krise noch größer?
- Kapitel 7. **Das Unterschätzen von Solidarität** **120**
Wie kann ich mein Gefühl von Sicherheit stärken?
- Kapitel 8. **Die Bedeutungslosigkeit des Alltags** **139**
Wie überwinde ich das Gefühl, ziel- und kraftlos zu sein?
- Kapitel 9. **Der Zwang zur richtigen Planung** **158**
Wie vermeide ich den Druck, alles genau durchdenken zu müssen?
- Kapitel 10. **Die Dramatik der Ungewissheit** **177**
Wie finde ich für mich Klarheit, auch wenn die Zukunft unklar ist?

Der Corona-Effekt

Der Krise die Macht entziehen

„Wir sind in einer Krise, deren Ausmaß ich mir nie hätte vorstellen können.“

Dies waren die Worte von Lothar Wieler, Chef des Robert Koch-Instituts, am 20. März 2020. Wenige Tage zuvor war SARS-CoV-2, umgangssprachlich auch Coronavirus genannt, offiziell zur Pandemie erklärt worden. Eine weltweite Krise. Das Unfassbare war passiert – ein Leugnen nicht möglich. Was bedeutet das für jeden Einzelnen von uns? Was passiert jetzt? Wie wird es weitergehen? Wie lange dauert es? Fragen ohne direkte Antworten. Das Ergebnis: Ungewissheit und Unsicherheit. Und noch mehr: Angst und Ohnmacht, die sich in unsere Gefühlswelt drängen und dort ausbreiten.

Das ist der Corona-Effekt. Nichts Neues und doch etwas Außerordentliches. Es ist ein Effekt, den wir immer dann erleben, wenn sich von einer Sekunde auf die nächste unser Leben verändert. Plötzlich befinden wir uns in einer Krise, die sich anschickt, unsere Gefühle und Gedanken zu beherrschen, regelrecht Macht über uns auszuüben. Doch dieser gefühlten Angst und Ohnmacht sind wir nicht schutzlos ausgeliefert. Wir müssen der Krise genau diese Macht über uns entziehen.

Natürlich können wir in Krisen leider nicht einfach so bestimmen, was genau passiert und wie es weitergeht. Das wäre vermessen; dazu sind viel zu große Kräfte am Werk. Und dennoch: Wir haben die Krise zwar nicht in der Hand – aber sehr wohl, wie wir mit ihr und ihren Auswirkungen umgehen. Das ist eine ganz entscheidende Feststellung, die wir für uns treffen müssen. Denn der eigentliche Machtkampf liegt darin, inwieweit ich meine Gedanken und Gefühle von der Krise beherrschen lasse. Er findet innen und nicht außen statt – er spielt sich in unserem Kopf ab.

Dieses Buch hat nur einen Anspruch: Ein Wegbegleiter zu sein – als Unterstützung im Kampf gegen den Corona-Effekt und damit gegen Angst und Ohnmacht in Krisen; egal wie groß oder klein sie auch sein mögen. Dabei geht es vorrangig um unser Mindset, also um unsere innere Einstellung und Haltung. Wir sind gefordert, unser Denken zu überdenken. Was ist förderlich, was aber auch hinderlich? Letzteres sind sogenannte Denkfallen – also im wahrsten Sinne des Wortes Fallen in meinem Denken, in die ich in einer Krise hineintappen kann.

Die zehn größten Denkfallen werden in diesem Buch behandelt. Sie decken das komplette Spektrum ab – von der Bewertung einer Krise bis zur Entwicklung einer Perspektive. Jede Denkfalle wird beleuchtet. Zunächst im Sinne einer Selbsteinschätzung, dann mit Blick auf die Auflösung und letztlich noch mit der Möglichkeit, einen eigenen Plan zur Umsetzung zu entwickeln. Herzstück jedes Kapitels ist dabei immer ein sogenanntes **Wirkungsprinzip** – quasi ein Wegweiser, mit dem wir die Falle umgehen können, der uns also Orientierung in unserem Denken gibt.

Zehn Denkfallen, zehn Wirkungsprinzipien, zehn Praxistransfers – ein Wegbegleiter. Die Corona-Krise wird nicht die letzte Krise sein, die wir erleben. Hoffentlich wird die nächste Krise in unserem Leben nicht so dramatisch ausfallen, aber selbst dann werden wir gefordert sein, uns gegen das Gefühl von Angst und Ohnmacht aufzustellen. Das braucht Fokus, das braucht Training – aber vor allen Dingen braucht es die Bereitschaft, dass wir uns mit uns selbst und unserem Denken (rechtzeitig) beschäftigen. Dieses Buch soll dafür eine Hilfestellung sein.

im März 2020

Kapitel 1

**Das Gefühl von
Ohnmacht**

*Was habe ich in Krisenzeiten
noch selbst in der Hand?*

***Eine kurze Selbsteinschätzung vorweg ...
Bitte kreuzen Sie die jeweils zutreffende Antwort an.***

*Ich glaube, dass mein Denken ein wichtiger Schlüssel
für eine gute Krisenbewältigung ist.*

- 0 = trifft gar nicht zu
- 1 = trifft kaum zu
- 2 = trifft eher zu
- 3 = trifft voll zu

*Ich kann akzeptieren, dass ich in einer Krise nicht alles
unter Kontrolle habe und fremdgesteuert bin.*

- 0 = trifft gar nicht zu
- 1 = trifft kaum zu
- 2 = trifft eher zu
- 3 = trifft voll zu

Ich beschäftige mich in Krisenzeiten mehr mit der aktuellen Situation als mit der Zukunft.

- 0 = trifft gar nicht zu
- 1 = trifft kaum zu
- 2 = trifft eher zu
- 3 = trifft voll zu

Ich glaube, dass ein Hadern mit der aktuellen Situation die Krise nur weiter erschwert.

- 0 = trifft gar nicht zu
- 1 = trifft kaum zu
- 2 = trifft eher zu
- 3 = trifft voll zu

Ich habe die vier Fragen zur Selbsteinschätzung hauptsächlich mit 0 oder 1 beantwortet:

Fühle ich mich in Krisen schnell durch die Umstände fremdbestimmt, deutet das auf ein negatives Mindset hin, das mich gerade in Krisen noch zusätzlich belastet.

7 Negativ-Effekte:

1. Der Blick in die Zukunft ist bestimmt von Ängsten und Sorgen.
2. Krisensituationen geben mir das Gefühl der Hilf- und Machtlosigkeit.
3. Meine Reaktionen sind überemotional und oft unangebracht.
4. Meine fehlende Zuversicht löst eine große Menge an Stress aus.
5. Jede Krise macht mich schwächer.
6. Die Sorge vor der nächsten Krise bestimmt meinen Alltag.
7. Ich versuche, noch mehr Kontrolle in mein Leben zu bringen.

Ich habe die vier Fragen zur Selbsteinschätzung hauptsächlich mit 2 oder 3 beantwortet:

Gelingt es mir, auch in Krisen das Gefühl von Selbstbestimmung zu behalten, wird mich das auch leichter und besser durch Krisen bringen.

7 Positiv-Effekte:

1. Ich erlaube mir auch in Krisensituationen eine gesunde Zuversicht.
2. Ich behalte auch in Krisensituationen einen klaren Kopf.
3. Ich kann immer noch agieren, statt nur zu reagieren.
4. Ich lasse mich von Stress-Situationen nicht so schnell erdrücken.
5. Krisen schwächen mich nicht langfristig.
6. Ich sehe die Zukunft mit Ruhe und Gelassenheit.
7. Ich akzeptiere, dass ich mein Leben nie vollständig kontrollieren kann.

Gestalter meines Denkens, nicht Opfer meiner Umstände.

Krisen sind mehr als nur Herausforderungen. Sie stellen dramatische Einschnitte in unsere Lebens- und/oder Arbeitswelt dar und sorgen für abrupte Veränderungen von bisher Gewohntem. Dadurch entstehen nicht nur neue Situationen, auf die wir uns einstellen müssen, sondern auch emotionaler Druck und zukunftsgerichtete Ängste. Damit gut umzugehen, ist schwierig, aber wichtig. Denn Krisen sind nur der akute Höhepunkt einer plötzlichen Veränderung, die wahren Auswirkungen davon sind erst im Anschluss wirklich spürbar. Mit diesen dann zukunftsorientiert umzugehen, ist eine Aufgabe, der wir uns frühzeitig stellen und die wir aktiv annehmen sollten. Deshalb ist es entscheidend, den Blick nicht vorrangig auf die Krise, sondern vor allen Dingen auf deren Bewältigung zu lenken. Denn: Die Krise bestimmt das Heute, der Umgang damit das Morgen. Und dieses „Morgen“ gilt es so zu gestalten, dass wir eine Perspektive und damit etwas Anstrebenswertes vor Augen haben.

Natürlich können wir uns nicht wie Pippi Langstrumpf die Welt so machen, wie sie uns gerade gefällt. Wir sind als Menschen nicht so autonom und selbstbestimmt, dass wir einfach das „Heft des Handelns“ in die Hand nehmen und die Situation so gestalten können, wie es uns passt. Vielmehr erleben wir gerade in Krisen, wie fremdbestimmt wir eigentlich sind – sei es zum Beispiel durch die aktuellen Umstände, bestimmte Personen oder verfügbare Ressourcen. Je heftiger die Krise, desto mehr erdrückt uns das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren und der Fremdbestimmung ausgeliefert zu sein. Beispiele dafür gibt es genug: Eine schwere Krankheit, die uns arbeitsunfähig macht, der plötzliche Verlust des Arbeitsplatzes, eine starke Rezession der Wirtschaft oder eine Pandemie – um nur einige zu nennen. Egal was der Anlass und das genaue

Ausmaß der Krise wirklich sind, alle Krisen haben eines gemeinsam: Sie geben uns einen mehr als deutlichen Hinweis auf unsere Vergänglichkeit und unsere Limitierungen als Menschen – und sorgen damit (hoffentlich) für eine demütige Besinnung auf das, was wir selbstbestimmt gestalten, aber auch auf das, was wir fremdbestimmt nicht ändern können. Dabei ist der ehrliche Blick auf unsere Beschränkungen gleichermaßen frustrierend wie befreiend. Statt uns mit dem zu beschäftigen, was außerhalb unseres Einflusses liegt, können wir so unsere gesamte Kraft auf das lenken, was wir wirklich gestalten können. Und in jeder Krise – unabhängig davon, wie groß sie auch sein mag – haben wir einen Faktor immer definitiv in der Hand: unser Denken.

Wir können die Krise nicht verändern, aber unsere innere Einstellung dazu. Und tatsächlich ist unser Mindset der zentrale Schlüssel für erfolgreiche Krisenbewältigung. Hier beginnt alles: Haben wir eine hoffnungslose Sicht, bestimmt dies genauso unseren weiteren Umgang mit der Krise wie ein zuversichtliches Denken. In beiden Fällen hat unsere innere Einstellung eine enorme Kraft – jeweils nur in eine andere Richtung. Doch genau auf diese Richtung kommt es an. Sie entscheidet über unseren Erfolg oder Misserfolg bei der Krisenbewältigung. Schon Henry Ford sagte: *„Ob du glaubst, du kannst es oder ob du glaubst, du kannst es nicht: In beiden Fällen wirst du recht behalten.“* Was er damit ausdrücken wollte, lässt sich leicht erkennen: Tatsächlich agieren wir abhängig von unserer inneren Einstellung unterschiedlich und dies sorgt für unterschiedliche Ergebnisse. Die innere Einstellung *„Es hat eh keinen Sinn“* sorgt für ein anderes Verhalten als die persönliche Überzeugung *„Aus allem kann sich etwas Gutes ergeben“*. Dabei geht es gar nicht darum, was richtig oder falsch ist, aber sehr wohl um die Richtung, in die wir denken. Beim Kampf gegen das Gefühl von Ohnmacht hilft uns das Wirkungsprinzip: **Gestalter meines Denkens, nicht Opfer meiner Umstände.**