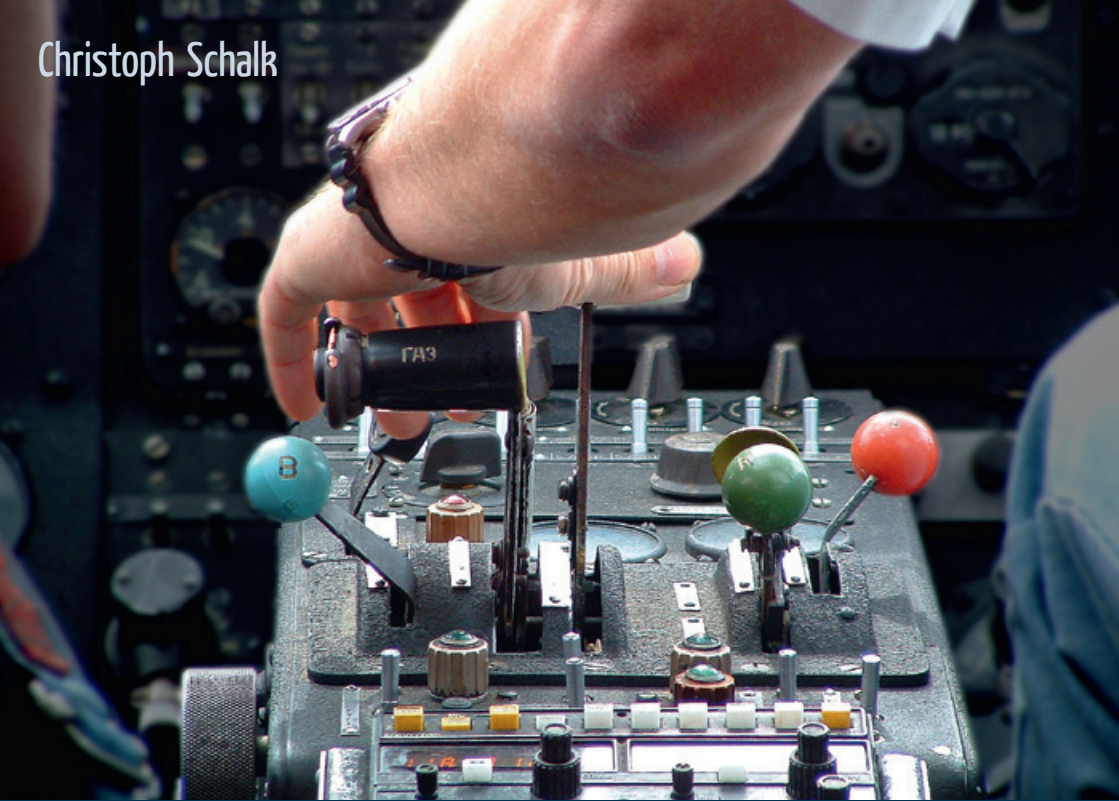


Christoph Schalk



Weisheit entwickeln

Krisen meistern und belastbar werden

DTE



Inhaltsverzeichnis

Schritte aus der Krise.....	3
Tipps zur Anwendung.....	5

Woche 1: Standortbestimmung	6
1.1 Schwierige Phasen.....	7
1.2 Gute Vorbilder.....	8
1.3 Wachstumschancen.....	9
1.4 Positionsbestimmung.....	10
1.5 Rückblick.....	11
1.6 Geschafft!.....	12
1.7 Verbitterung vorbeugen.....	13

Woche 2: Weisheitstraining	14
2.1 Was Weisheit nicht ist.....	15
2.2 Weisheit in der Bibel.....	16
2.3 Der erste Schritt: Training.....	17
2.4 Weisheitstraining 1: Empathie.....	18
2.5 Weisheitstraining 2: Sicht.....	19
2.6 Weisheitstraining 3: Rat.....	20
2.7 Weisheitstraining 4: Beteiligte.....	21

Woche 3: Selbstcoaching	22
3.1 Perspektivwechsel.....	23
3.2 Gefühle wahrnehmen.....	24
3.3 Die Fakten kennen.....	25
3.4 Das große Bild sehen.....	26
3.5 Langfristig denken.....	27
3.6 Ungewissheit aushalten.....	28
3.7 Ansprüche relativieren.....	29

Woche 4: Nächste Schritte	30
4.1 Ziele konkretisieren.....	31
4.2 Was wäre anders?.....	32
4.3 Ein Déjà-vu.....	33
4.4 Die anderen.....	34
4.5 Ein erster kleiner Schritt.....	35
4.6 Schreib's dir von der Seele.....	36
4.7 Wer kann mir helfen?.....	37

Nach vorne blicken.....	38
-------------------------	----



Christoph Schalk: Weisheit entwickeln. Krisen meistern und belastbar werden · Quadro Nr. 18
2. Auflage Januar 2015

© 2010 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin
In Zusammenarbeit mit www.coachnet.de

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com
Fotos: photocase.com · [carlitos](http://carlitos.com) (1), [thetank](http://thetank.com) (6),
[le_fin](http://le_fin.com) (14), [kallejipp](http://kallejipp.com) (22, 30)
Lektorat: Frauke Bielefeld, Kerstin Hack
Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz
Printed in Germany
ISBN: 978-3-935992-92-3
ISBN E-Book: 978-3-86270-061-5

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung
»Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Viele Titel sind auch als E-Book erhältlich, u.a. unter
www.down-to-earth.de/e-books

Bezug im Buchhandel oder direkt beim Verlag:
Down to Earth bei Chrismedia
Robert-Bosch-Str. 10 · 35460 Staufenberg
Tel: 06406 - 8346 0 · Fax: 06406 - 8346 125
bestellung@chrismedia24.de

Mehr Inspiration und weitere Quadros unter
www.down-to-earth.de und www.meinquadro.de



*Krise kann ein produktiver Zustand sein.
Man muss ihr nur den Beigeschmack der
Katastrophe nehmen.*

—Max Frisch

Schritte aus der Krise

■ **In den letzten Jahren bin ich persönlich durch einige schwierige Lebensphasen und Krisen gegangen. Manche davon konnte ich alleine lösen. Andere bewältigte ich mit Hilfe von guten Freunden oder auch Fachleuten und Kollegen.**

Gleichzeitig habe ich in den fast 20 Jahren meiner Arbeit als Coach immer wieder Menschen begleitet, die in extremen Krisen steckten. Sie taten sich schwer damit, ihr Leben wieder auf die Reihe zu kriegen. Menschen, die dachten, dass das Schicksal ihnen einen Tiefschlag versetzt hatte, und die nicht mehr weiter wussten.

Auf diesem doppelten Hintergrund ist dieses Quadro entstanden: Als Coach und Psychologe, aber auch als vom Leben mit seinen Widrigkeiten persönlich Betroffener habe ich mich auf eine intensive Suche nach hilfreichen Konzepten und praktischen Schritten gemacht. Ich suchte nach Wegen aus der Krise. Auf dieser Suche bin ich dem Begriff der Resilienz, der Widerstandsfähigkeit, begegnet.

Dabei handelt es sich vereinfacht gesagt um die Fähigkeit von Menschen, wieder aufzustehen, wenn sie hingefallen sind. Resilienz ist allerdings keine einzelne Fähigkeit, sondern eher ein ganzes Bündel an Haltungen, Fähigkeiten und Eigenschaften. Eine zentrale Eigenschaft in diesem Bündel ist die »Weisheit«.

Unter Weisheit verstehe ich in diesem Quadro nicht die Fähigkeit, anderen kluge Ratschläge geben zu können. Es ist vielmehr die Fähigkeit, mit eigenen schwierigen Lebenssituationen und -belastungen gut umzugehen. Michael Linden, Leiter der Forschungsgruppe Psychosomatische Rehabilitation an der Berliner Charité, hat das Konzept der Weisheit nicht nur wissenschaftlich beleuchtet. Er hat daraus auch eine »Weisheitstherapie« für die persönliche Bewältigung von Lebenskrisen entwickelt. Darauf greife ich hier teilweise zurück.

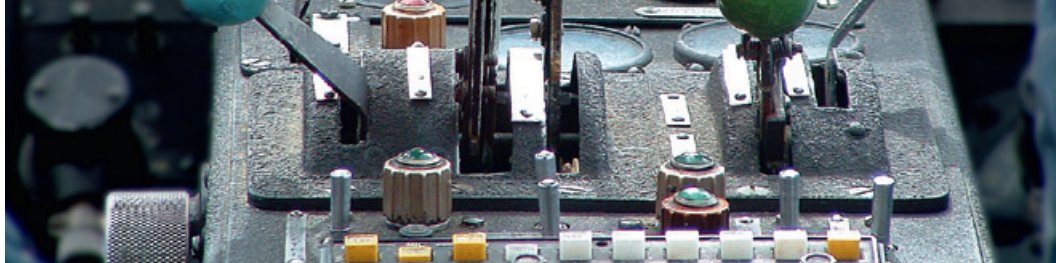
Ein Buch allein kann keine Therapie sein. Doch in diesem Quadro kannst du therapeutische Selbsthilfe durch Weisheit lernen.



Im Laufe von vier Wochen wirst du lernen, dich selbst aus Krisen zu coachen. Vermutlich steckst du gerade in einer Krise. Es gibt keinen Moment in unserem Leben, wo wir nicht die eine oder anderen Schwierigkeiten hätten. Diese Krise kann eine akute, schwierige Lebensphase sein. Krankheit, Trauer, Trennung, Verlust, Arbeitslosigkeit, Enttäuschung oder auch die vielen »kleinen« Krisen, die uns zu schaffen machen. Sie alle können ein möglicher Anlass für dich sein, dieses Quadro durchzuarbeiten. In Krisen ist es meist hilfreich, sich Unterstützung zu suchen – das können Freunde und Bekannte sein. Bei Krisen, die an die Substanz der Persönlichkeit gehen, das Innerste zutiefst erschüttern, empfiehlt sich professionelle Hilfe durch Berater oder Therapeuten. Professionelle Begleitung verhindert, dass negative Muster sich chronifizieren. Dieses Quadro kann die notwendige Unterstützung durch andere und gegebenenfalls professionelle Hilfe nicht ersetzen. Es kann Krisenhilfe aber begleiten.

Ich werde hier ab und zu von Menschen aus der Bibel und ihren Krisen schreiben. Ich werde auch aus der Bibel zitieren. Das tue ich aus zwei Gründen: Zum einem, weil in der Bibel Weisheit oft thematisiert und dort hilfreiche Konzepte zur Krisenbewältigung entwickelt werden. Zum anderen, weil ich persönlich auf dem Hintergrund einer christlichen Lebenseinstellung schreibe. Für die Bewältigung eigener Krisen und für meine Arbeit als Coach habe ich hier viel Wertvolles entdeckt.

Dennoch habe ich dieses Quadro nicht nur für gläubige Menschen geschrieben. Es ist für alle, die Lebensweisheit entdecken und weiter entwickeln wollen. Alle, die das eigene Leben gestalten möchten. Gerade auch in Krisen und nach belastenden Erlebnissen. Meinen eigenen Hintergrund lasse ich einfließen. Ich biete dir an, auszuprobieren, was für dich hilfreich ist. Das für dich Gute und Hilfreiche kannst du dann behalten, alles andere kannst du getrost ignorieren. Auch das ist Weisheit.



Tipps zur Anwendung

■ Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen.

■ Die Kapitel bauen aufeinander auf. Du solltest sie deshalb der Reihe nach durcharbeiten.

■ Lesen alleine reicht nicht aus, wenn du wirklich weiterkommen willst. Nimm dir also für jeden Tag tatsächlich nur einen Abschnitt vor und arbeite ihn durch.

■ Du wirst in diesem Quadro vielen Fragen begegnen, die dich zum Nachdenken anregen sollen. Nimm dir Zeit für die Antworten und mache dir Notizen.

■ Vielleicht bist aktuell in keiner Krise, sondern willst dich grundsätzlich in deiner Widerstandsfähigkeit stärken und zusätzliche Resilienz – quasi vorbeugend – erwerben. Auch dann ist dieses Quadro für dich sinnvoll, besonders das Weisheitstraining in der zweiten Woche. Natürlich kannst du das Buch auch mit Gewinn lesen, wenn du selbst Berater, Therapeut oder Seelsorger für Menschen in Krisen bist.

■ In der ersten Woche geht es um eine Standortbestimmung: Wo stehst du eigentlich in der Bewältigung der Krise, an der du hier arbeiten willst? Welche Fähigkeiten hast du, die du dafür nutzen kannst?

■ Die zweite Woche ist ein Trainingsprogramm, um Weisheit zu lernen, denn das ist tatsächlich möglich! Weisheit fällt nicht vom Himmel.

■ In der dritten Woche steigst du ins Selbstcoaching ein und wendest das, was du im Weisheitstraining gelernt hast, auf deine Situation an.

■ In der letzten Woche wird es konkret: Du formulierst und gehst erste Schritte aus der Krise.

Für diesen Weg wünsche ich dir Durchhaltevermögen und zunehmende Weisheit!

—Christoph Schalk

Woche 1
Standortbestimmung



Schwierige Phasen

Das Leben ist nur eine Phase.

—Till Raether

■ Es ist schon etwas her, dass ich Till Raethers Buch »Das Leben ist nur eine Phase« gelesen habe. Ich kann auch nicht mehr im Detail sagen, was darin steht. Was aber hängen geblieben ist: Die Beschreibung eines Lebensgefühls, das viele Menschen so teilen – nämlich die Wahrnehmung des Lebens als eine Serie von Phasen. Dass es dabei nicht nur angenehme Phasen gibt, versteht sich von selbst. Viel zu oft befinden sich Menschen in einer Phase, von der sie sich wünschen, sie möge schnell wieder vergehen.

Das beginnt bei Krankheitsphasen, in denen sie sich wünschen, bald wieder gesund zu sein. Schwierige Phasen in der Familie fordern sie heraus, zum Beispiel, wenn ihre Kinder Schulprobleme haben. Oder wenn es in der Ehe kriselt. Finanzielle Durststrecken zehren an der Substanz, und zwar nicht nur materiell, sondern auch innerlich. Der Verlust des Arbeitsplatzes wird als äußerst belastend für den Betroffenen und Angehörige erlebt.

Das gilt besonders dann, wenn es nicht bei einer vorübergehenden Phase bleibt, sondern die Arbeitslosigkeit zum Dauerzustand wird.

Ich bin mir sicher, dass du schon schwierige Phasen in deinem Leben durchgemacht hast. Vielleicht steckst du auch gerade mittendrin und hast dir deshalb dieses Quadro besorgt. Gemeinsam werden wir Schritt für Schritt versuchen, einen Ausweg zu finden. Zunächst wirst du die dafür notwendigen Fähigkeiten erlernen und diese dann auf dein Leben anwenden.

■ Denk mal

Warum liest du dieses Buch? Für dich selbst? Weil du jemandem helfen willst?

■ Mach mal

Denke an deine Freunde und Bekannten und überlege, in welchen schwierigen Lebensphasen sie sich schon befunden haben.

2.4

Wer sein eigenes Leben und das seiner Mitmenschen als sinnlos empfindet, der ist nicht nur unglücklich, sondern auch kaum lebensfähig.

—Albert Einstein

Weisheitstraining 1: Empathie

■ Stelle dir bitte die folgende erste Trainingssituation vor:

Frau Meier hat Krebs und muss deshalb gepflegt werden. In dieser Zeit verlässt ihr Ehemann sie wegen einer anderen Frau. Nimm dir Zeit, dich in die Situation hineinzuversetzen, bevor du weiterliest. Dann beantworte der Reihe nach die folgenden Fragen. Am besten machst du das schriftlich – je ausführlicher, desto besser.

1. Welche Gedanken und Gefühle hast du, wenn du von diesem Schicksal hörst?
Wie betroffen macht dich die Situation?
Wie gut kannst du dich mit ihr identifizieren und mitfühlen?
2. Was vermutest du, wie Frau Meier sich in dieser Situation fühlt?
Was denkt sie vielleicht?
Wie könnte sie reagieren?
Was könnte sie tun?
3. Versetze dich in die Lage ihres Mannes.
Wie geht es ihm dabei?
Was fühlt er wohl?
Was denkt er vielleicht?

- Wie wird er vermutlich weiter mit seiner Frau und dieser Situation umgehen?
4. Angenommen, du wärst Frau Meier. Welches Verhalten fändest du wenig hilfreich oder sogar schädlich?
Was würde deine Lage noch verschlimmern?
 5. Welchen Umgang mit der Situation fändest du kurzfristig und langfristig sinnvoll und hilfreich?

■ **Denk mal** _____
Was hilft dir, dich in solche fremden Situationen hineinzuversetzen?

■ **Mach mal** _____
Schreib auf, was du heute an neuen Erkenntnissen gewonnen hast.

Der Sinn wird verdunkelt, wenn man nur kleine fertige Ausschnitte des Daseins ins Auge fasst.

—Dschuang Dsi

Weisheitstraining 2: Sicht

■ Heute geht es mit vier Fragen weiter, die sich immer noch auf die erste Trainings-situation mit Frau Meier beziehen:

1. Überlege dir, ob diese schlimme Situation trotzdem auch positive Seiten für Frau Meier haben könnte. Welche positiven Konsequenzen könntest du dir vorstellen?
2. Stelle dir jetzt vor, wie sich das Leben von Frau Meier und auch von Herrn Meier weiter entwickeln könnte. Wie könnte ihr Leben in fünf Jahren aussehen? Wie werden sie im Rückblick über diese Krise denken?
3. Stelle dir fünf möglichst unterschiedliche Menschen vor, die sich mit der Krise von Frau Meier befassen. Was wären typische Herangehensweisen, um mit so einer Situation umzugehen? Was würden sie Frau Meier raten?
4. Überlege dir nun, wie Menschen mit dieser Herausforderung umgehen würden, die sich mit der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen gut auskennen.

Denke dabei an folgende Personen: eine gütige Großmutter, einen warmherzigen Pfarrer, einen tiefblickenden Psychologen, einen effizienten Manager und einen alten Weisheitslehrer aus Afrika. Wie würden diese Personen typischerweise mit der Situation umgehen? Was würden sie Frau Meier raten?

Glückwunsch! Du hast die erste Trainingseinheit bereits (fast) geschafft. Nimm dir jetzt noch die Frage und den Handlungsimpuls unten vor.

■ **Denk mal** _____
Was würdest du Frau Meier raten?

■ **Mach mal** _____
Notiere dir ein Fazit zum heutigen Abschnitt. Was hast du gelernt?

4.6



Schreib's dir von der Seele

■ Heute möchte ich dir noch die Methode des »expressiven Schreibens« als Hilfe für die Zeit nach dem Quadro mitgeben. Der amerikanische Psychologe James W. Pennebaker konnte in seiner Forschung zeigen, dass sich das Aufschreiben tiefster Gedanken und Gefühle über belastende Erlebnisse positiv auf das psychische Wohlbefinden auswirkt. Dafür reicht es schon aus, innerhalb einer Woche drei bis fünf Mal für 20 Minuten zu schreiben.

Plane für die nächste Woche – am besten morgens – entsprechend Zeit ein. Nimm dein Tagebuch oder einen Block und schreibe genau 20 Minuten am Stück. Notiere deine tiefsten Gedanken und Gefühle über die Situation, die dich belastet. Schreibe ohne Unterbrechung. Wenn du nicht mehr weißt, was du schreiben sollst, dann wiederhole einfach, was du vorher geschrieben hast. Rechtschreibung und Grammatik spielen keine Rolle. Es geht auch nicht um guten Ausdruck. Was du aufschreibst, ist nicht für andere bestimmt.

Geschichte schreiben ist eine Art, sich das Vergangene vom Halse zu schaffen.

—Johann Wolfgang von Goethe

Selbst du musst es nicht unbedingt noch einmal lesen. Es geht einfach ums kontinuierliche Aufschreiben. Du kannst jeden Tag dasselbe Thema oder dieselbe Situation wählen. Genauso gut kannst du aber auch jedes Mal über etwas anderes schreiben. Wichtig ist nur, dass du kontinuierlich 20 Minuten lang schreibst – über deine tiefsten Gefühle und Gedanken. Und das fünf Tage hintereinander.

■ Denk mal

Welche Gefühle tauchen beim Schreiben immer wieder auf?

■ Mach mal

Plane in deinem Kalender einmal im Vierteljahr eine Woche für expressives Schreiben ein.



Und wenn jemand einen einzelnen auch überwältigt, zwei sind ihm gewachsen und eine dreifache Schnur reißt nicht so schnell.

—Prediger 4, 12

Wer kann mir helfen?

■ Dieses Quadro ist ein Selbsthilfebuch. Ich hoffe – und vermute –, dass dir die täglichen Kapitel geholfen haben, besser mit deiner Lebenssituation umzugehen. Dennoch sind einem Buch viele Grenzen gesetzt, und auch Selbsthilfe führt nicht immer weiter. Manchmal kommt man an den Punkt, wo man sich eben nicht mehr an den eigenen Haaren aus dem Sumpf ziehen kann. Selbsthilfe und Selbstcoaching setzen voraus, dass du noch Einfluss auf deine Situation nehmen kannst.

Wenn du nach diesen vier Wochen nicht vorangekommen bist (oder nur sehr schleppend oder es sogar schlimmer geworden ist), dann überlege unbedingt, wer dir helfen kann. Informiere dich, wer dir als Coach oder Seelsorger, als Therapeut oder einfach nur als Freund weiterhelfen kann. Wenn du selbst nicht weißt, was du brauchst und wer dir helfen kann, dann lass dir auch in dieser Frage von einem Profi helfen. Es ist keine Schande, die Hilfe von anderen in Anspruch zu nehmen.

Es ist jedoch tragisch, auf fremde Hilfe zu verzichten und Krisen dadurch unnötig zu verlängern.

Tipp: Wenn du vorgestern meine Frage danach, wie zuversichtlich du bist, es zu schaffen, mit einer Zahl niedriger als fünf beantwortet hast, solltest du dir unbedingt jemanden suchen, der dir weiterhilft. Wenn du vor Ort niemanden findest, kann ich dir als Coach (nicht aber als Therapeut) auch telefonisch weiterhelfen. Infos unter www.christophschalk.com

■ Denk mal

Wenn du nüchtern Bilanz ziehst – willst du alleine weitergehen oder mit externer Hilfe? Warum?

■ Mach mal

Mache dir eine »Notfallliste« mit Namen und Adressen von für dich geeigneten Helfern (z.B. Coaches, Therapeuten, Seelsorgern, Freunden).



Nach vorne blicken

Stell' dir vor, du hättest von diesem Quadro tatsächlich in der Weise profitiert, wie du es dir erhofft hattest ...

■ Woran würden deine Freunde und Bekannten das bemerken?

.....

■ Was wäre von nun an anders?

.....

■ Was würde geschehen, wenn dieser Unterschied andauern würde?

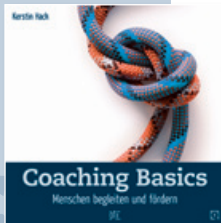
.....

■ Wie könntest du für weitere neue Erfahrungen offen bleiben?

.....

■ Was ist dein nächster Schritt?

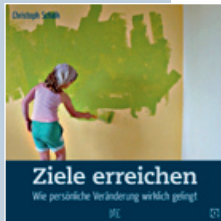
.....



Kerstin Hack
Coaching Basics
Menschen begleiten und fördern, 40 Seiten

Dieses Quadro führt in die Grundlagen des Coachings ein. Es erläutert die Haltungen, die Coaching erfolgreich machen, und führt in die wichtigsten Fragetechniken ein. Ideal für alle, die andere Menschen in Wachstums- und Veränderungsprozessen begleiten.

Quadro Nr. 14



Christoph Schalk
Ziele erreichen
Wie persönliche Veränderung wirklich gelingt, 40 Seiten

Wir brauchen Ziele – sonst kommen wir nicht da an, wo wir eigentlich hinwollen. Dieses Quadro zeigt, wie du Schritt für Schritt Ziele so entwickelst, dass sie für Kopf und Bauch stimmig sind und du sie zielstrebig erreichen kannst.

Quadro Nr. 35



Annette und Christoph Schalk
Mitarbeiter coachen
Gemeinsam Ziele erreichen, 40 Seiten

In diesem Quadro kannst du lernen, wie du das Potenzial deiner Mitarbeiter so freisetzt, dass Veränderung geschieht: Du erreichst deine Ziele, deine Mitarbeiter erreichen ihre Ziele, gemeinsam erreicht ihr eure Ziele als Team.

Quadro Nr. 13



C. Schalk / K. Hack
SAM-Kurs
Seine Arbeit meistern

Online-Trainingskurs mit praktischen und umsetzbaren Tipps und Tricks. 14 Wochen für ein besseres Arbeitsleben. Ideal für alle, die entspannter leben und arbeiten möchten.

dte-training.de/sam

Online-Trainingskurs

Viele Titel auch als
E-Book erhältlich.

Q Weisheit entwickeln

Weisheit hilft, Krisen und Tiefschläge zu überwinden. Lebensweisheit kann man lernen! Hier findest du eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Entwicklung von innerer Stärke und Widerstandskraft (Resilienz). Sie ist eingebettet in ein praktisches Trainingsprogramm und einen Leitfaden zum Selbstcoaching.

Dieses Quadro hilft dir bei der Standortbestimmung: »Wo stehe ich in der Krise?« und bietet dir Training, damit du gestärkt aus der Krise herauskommen kannst. Schließlich hilft es dir, die nächsten Schritte zu erkennen und zu gehen.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

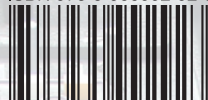
Ideal für alle, die weise handeln möchten.



Q Quadro | Leben meistern – leicht gemacht

Mit freundlicher Empfehlung von:

ISBN 978-3-935992-92-3



9 783935 992923