

DIE 4 PHASEN DER PERSÖNLICHEN KRISE



Persönliche Krisen und Veränderungen reißen uns aus unserem Alltag und treffen uns unvorbereitet mit all ihrer Härte. Wir fühlen uns hilflos und überfordert. Hadern mit unserem Schicksal und tun uns schwer zu akzeptieren. Krisenhafte Situationen, die verändert werden möchten, durchlaufen verschiedenen Zyklen. Oft nicht gradlinig, sondern auch mal "vor-und-zurück". Um das alles zu begreifen, ist es notwendig zu wissen, in welcher Phase wir uns gerade befinden.

1. NICHT WAHR HABEN WOLLEN



Diese Phase fühlst sich an wie im freien Fall. Alles, aus und vorbei! Das kann doch nicht sein, bestimmt ist das ein Mißverständnis!

Die Hilflosigkeit und der Schock sitzen uns tief in den Knochen. Es entstehen **Gefühle der Gefühllosigkeit und der Inneren Leere.**

2. GEFÜHLE BRECHEN AUF



Alles, dreht sich! Emotionen überschlagen sich. Es dreht sich alles um die eine Frage: Warum gerade Ich?

Wir machen uns klein, sind wütend, enttäuscht, fahren regelrecht Achterbahn. Unser Selbstwert passt in jede Streichholzschachtel. Es brechen Gefühle auf von **A wie Angst bis Z wie Zorn**

3. ZUR RUHE KOMMEN, SUCHEN & FINDEN



Der innere Sturm hat sich gelegt. Die Ruhe kommt. Wir beginnen Frieden mit dem Gewesenen zu schließen und schöpfen neue Hoffnung.

Durch das akzeptieren der neuen Situation gelingt es uns Auswege und Lösungen in Betracht zu ziehen und uns von alten Mustern zu verabschieden.

4. DER NEUBEGINN



Der Sprung ins kalte Wasser. Die Entscheidung ist gefallen, Mut & Vertrauen in einen Neubeginn gefasst.

Die überstandene Krise hat das Selbstvertrauen gestärkt, wir begreifen das neue Leben als Chance. Bisher verdeckte Bedürfnisse und Fähigkeiten werden neu entdeckt.