Willkommen.....

...ich bin Sabine.....Juristin, CoachIn und psychologische Beraterin...

...und Deine Begleiterin rund um das Thema „Krise“. Meine Mission ist es, Menschen in Trennungs- und Trauersituationen zu unterstützen und sie auf ihrem Weg zu mehr Lebensfreude zu begleiten.

Das ist mein erster Inspirationsbrief an Dich. Gedacht als so etwas wie „das Licht am Ende des Tunnels“, wenn Du vor lauter Unwegbarkeiten in Deinem Leben nicht weißt, wo hinten und vorne ist.

Und heute ist ein Tag, an dem es mich dabei selbst erwischt und mich mit dem ersten Augenaufschlag am Morgen die Krise begrüßt hat. Warum? Über mir schwebt die Deadline für die Erstellung meiner neuen Homepage wie ein Damoklesschwert. Seit Monaten hirne und kreierte ich an der Neugründung meiner Firma „Mensch im Prozess“. Ich denke und denke, ordne die Papierstapel von rechts nach links und kreierte um meine Themen. Zu Papier bringe ich allerdings wenig. Und dann sagt meine Mentorin mir in unserem letzten Call ganz unverblümt, dass ich endlich „mehr Fleisch“ an mein Coachingprogramm bringen soll und sie den Eindruck habe, ich würde mich gerade um wesentliche Arbeitsschritte drücken. Im Klartext: *„komm endlich aus dem Quark und starte mit Deinem Business“*

Ja, sie hat gut reden. Ihr Business läuft.....Aber sie hat den Nagel mitten auf den Kopf getroffen: ich stecke gerade mit beiden Beinen „fest in den Wolken“... ich glaub, ich hab die Krise.....

Doch was ist eine Krise? Alle reden davon, doch was verbirgt sich denn tatsächlich dahinter? Der Begriffsursprung *„krinein“* aus dem Altgriechischen ist in etwa zu übersetzen mit „Trennung“ „Unterscheidung“, also vereinfacht gesprochen ein Zustand, der eine Entscheidung erfordert.

Und was bedeutet das jetzt für meine „Krise“? Gefühlt stecke ich gerade fest -ich kann nicht klar nachdenken, die Ideen fließen nicht, der äussere Druck verursacht ein maximales Unwohlsein in mir und ich bin emotional schwer angekratzt. Aber ich bleibe unbewegt und starr.

Und genau das ist das, was auch mit Krise gemeint ist. Ein Punkt in Deinem Leben, an dem Du stehst und es zunächst einmal nicht weitergeht. Unser Leben ist voll gespickt mit solchen Momenten.

Eine Weggabelung, die Dich zunächst zum Innehalten anhält. Mal empfindest Du dies als kühleren Windhauch, der Dir etwas ungemütlich erscheint und mal sind es Ereignisse und Schicksale, die Dich im wahrsten Sinne einfrieren lassen.

Wenn wir von einer Krise sprechen, verbinden wir damit landläufig eine eher negativ besetzte Situation.

Aber ist das wirklich ausschließlich so? Ich stelle mir gerade vor, wie ich auf meinem Wanderweg im Wald an einen Punkt komme, wo es entweder rechts oder links

weitergeht.... Der Wanderweg ist Sinnbild für meinen Lebensweg. An diesem Punkt bleibe ich stehen, orientiere mich und hole vielleicht auch einmal tief Luft, weil die Strecke bis hierher so anstrengend war oder weil ich einmal zurückschauen möchte, wie weit ich schon gekommen bin.

Darin sehe ich ein unglaubliches Potential im positivsten Sinne:

An einer solchen Gabelung verschaffe ich mir einen Überblick, wo ich momentan stehe – im Wald und im Leben – und welche Richtung ich für meinen weiteren Weg wähle. Eine wahre Entscheidungshilfe also....

....und ein Zustand, der nur vorübergehend besteht und nicht in Stein gemeißelt ist.

Welchen Weg auch immer Du wählst, denk immer an die Worte von Max Frisch:

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

Mich beruhigt es zu wissen, dass unser Leben ein ewiger Fluss ist. Alles kommt und geht. Und dann geht es wieder von vorne los.....

Während ich diesen Inspirationsbrief schreibe, löst sich sukzessive mein innerer Gedankenknoten und ich spüre, dass ich meine kleine „Krise“ auch schon fast wieder hinter mir gelassen habe..... Der erste Step ist schon gemacht und die nächsten Schritte schaffe ich auch noch. Und DU schaffst das auch!

I am what I am

Sabine, Deine Ansprechpartnerin, wenn es um Krisen in Trennungs- und Trauerprozessen geht.

Möchtest Du mehr über meine Arbeit wissen?

Dann abonniere hier meinen Inspirationsbrief.

Du steckst selbst mitten in einer Krise und suchst fachkundige und empathische Begleitung? Dann lass uns sprechen!

In diesem Sinne wünsche ich Dir gute Entscheidungen.

Inspirierende Grüße,

Deine Sabine