

Umgang mit Krisensituation: Notfall-Fragen

Jeder kennt Situationen, aus denen ein Ausweg scheinbar unmöglich erscheint. In denen die Angst vor einem Kontrollverlust übermächtig erscheint. Das kann z. B. die Angst vor einer bestimmten Prüfung sein, bei deren Nicht-Bestehen Dein Studium beendet wäre. Um in solchen Situationen wieder handlungsfähig zu werden, gibt es neben den Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen auch folgende "Notfallfragen", die Du anwenden kannst. Mit Hilfe der Fragen spielst Du die angstausslösende Situation gedanklich durch und kannst Deinen Tunnelblick weg vom Problem hin zu alternativen Lösungsmöglichkeiten lenken. Indem Du Deine negativen Gedankenmuster in aktive Handlungsoptionen verwandelst, behältst Du so auch in stressigen Situationen die Kontrolle über die Situation.

Stelle Dir folgende Fragen und notiere Deine Gedanken dazu:

1. Was ist das schlimmste, was passieren könnte?
2. Was würde ich tun, wenn das Schlimmste wirklich eintreten würde?
 - Wo könnte ich Hilfe finden?
 - Was könnte ich tun, um es zu bewältigen?
 - Was würde ich danach tun?
3. Wie würde ich den Schmerz lindern und so glücklich wie möglich weitermachen?
4. Welche Alternative hätte ich?
5. Was kann ich jetzt tun, um die Wahrscheinlichkeit zu senken, dass es passiert?
6. Gibt es etwas, das ich jetzt tun kann, um die Chance zu erhöhen, das zu schaffen, was ich mir wünsche?

(Quelle: Fiore, N. (2007): Warum nicht gleich?! Sofort Hilfe bei Aufschieberitis, Kirchzarten).