

Monika Fink
Geile Krise

Mach aus jeder Krise,
jedem Mißerfolg
oder Problem einen
Gewinn!

Impressum

Texte: © 2021 Copyright by Monika Fink

Bild Cover: ©2019 Eigentum Monika Fink

Bild Urs Meier © Eigentum Urs Meier

Umschlag: © 2021 Copyright by Monika Fink

(Technik vom Design) Tanja Robisch

Verantwortlich für den Inhalt: Monika Fink

72461 Albstadt

kontakt@fm-place-coaching.com

1, Auflage 07.2021

ISBN Paperback 978-3-347-34952-0

ISBN Hardcover 978-3-347-31026-1

ISBN E-Book 978-3-347-35802-7

Druck und Verlag: tredition GmbH

Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

Monika Fink

Geile Krise

Vieles zum Thema Krise.

Interviews, Inhalte und Tipps aus 26

Jahren voller Seminare, Workshops und Eindrücken
aus dem Leben zeigen dir, wie du krisenfester wirst.

Vielen Dank, dass du das Buch gekauft hast. Über
ein positives Feedback würde ich mich sehr freuen.

Vor allem würde mich interessieren, was dich in diesem
Buch am meisten berührt und gestärkt hat.

Schreibe mir doch bitte an:

kontakt@fm-place-coaching.com

Das ist ein Buch, in dem du wichtige Stellen
markieren und Post-its einkleben darfst!

Dieses Buch ist mein Herzensprojekt. In meinem
Leben bin ich 21-mal umgezogen. Ich hatte sechs
Schulwechsel, drei Familien, ein paar Beziehungen, eine
Ehe, mehrere – ca. zehn – berufliche Neuausrichtungen
und vier eigene Firmen gegründet und gelebt. Daher
denke ich, wenn es um das Thema Neuausrichtung
geht, bin ich Expertin, weil ich weiß, wie es funktioniert.
Ich durfte Lehrgeld bezahlen und unzählige Fehler
machen, sodass du davon lernen kannst. Ich habe
tausende Wege gefunden, wie es nicht funktioniert.

Diese kannst du dir sparen, da du dieses Buch liest. So viele Menschen durfte ich schon begleiten und stärken. Inzwischen bin ich angekommen, lebe meinen Sinn, den ich lange gesucht hatte, dank aller Kunden, die mir ihr Vertrauen geschenkt haben, auch dank dir.

All die wunderbaren Menschen, denen ich auf meiner Reise hierher begegnen durfte. Meine Kinder, meine Freunde und von so vielen durfte ich lernen. Da sind die paar Jahre in meiner Kindheit, die vielleicht nicht gerade traumhaft waren, ein Klacks dagegen. Mich haben Menschen schon immer gefesselt, die aus ihrem Leben etwas gemacht haben, besonders, wenn sie anderen geholfen haben, auch weiterzukommen. Ich sehe meine Biografie als Geschenk. Dadurch kann ich mich in fast jede Situation, in der meine Klienten sich befinden, hineinversetzen, die richtigen Fragen stellen - und meine Power weitergeben, denn davon habe ich reichlich.

Glaub an Dich!

Jeder hat seine Aufgabe auf dieser Welt.
Manchmal dauert es einfach eine Weile,
bis man dahinterkommt.

Widmung

Dieses Buch widme ich meinen Söhnen:

Benedikt Fink (1999) & Sascha Fink (2000)

Ich wünsche mir für die beiden, dass sie krisenfest sind, immer einen Weg finden, glücklich sind und immer Menschen anziehen, die sie auf ihrem Weg inspirieren, begleiten und stärken.

Meine beiden Söhne sollen ihr Leben genießen, ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben leben, ihre Potenziale entfalten und dass sie in dem aufgehen, was sie lieben, und die Welt dadurch etwas besser machen.

Herzliches Dankeschön, dass ich durch meinen **Mentor** Urs Meier inspiriert wurde, mein Buch fertigzustellen. 2019 ließ ich mir nach einem genialen Vortrag von ihm sein Buch „Du bist die Entscheidung“ signieren. Damals konnte ich noch nicht erahnen, dass wir eine erfolgreiche Mastermind-Gruppe ins Leben rufen werden. Daher wundere dich nicht, wenn du Zitate und Inspirationen von Urs Meier in diesem Buch wiederfindest.

Ein herzliches Dankeschön an alle Interviewpartner:

Monika Boss, Tanja Robisch, Gerlinde Beck, Jasmin

Gennaro, Tina Bergmann, Elke Panhans, Caroline

Ulrich, Karin Oberdorfer, Jens Zimmeringkat

Andrea Rommersbach, Christian Ogrizek u. Benedikt Fink.

Vorwort

Dieses Buch habe ich geschrieben, als sich der Covid-19-Virus von China aus über die Welt verbreitete. **Dieser Moment, in dem ICH meine Chance gesehen und genutzt habe!**

Die Corona-Pandemie erstickte im Frühjahr 2020 weltweit das soziale und wirtschaftliche Leben. Das plötzliche Einsetzen von Kurzarbeit, Arbeitslosigkeit, Home-Office und die menschliche Vereinzelung bewirkten einen Zeitgewinn, der die Arbeit an diesem Buch beflügelte. Schon seit einigen Jahren hatte ich geplant, es zu schreiben. Die Idee dazu entstand vor dem Hintergrund einer persönlichen Trennung, beruflich sehr relevanten Entscheidungen und einer professionellen Neuorientierung, Verlust von Materiellem und starker gesundheitlicher Einschränkung.

Vom Gefühl her hat sich die persönliche Krise auf die Gesellschaft ausgedehnt. Ostern 2020 fiel der Gottesdienst zur Sterbestunde Christi an Karfreitag aus sowie alle Gottesdienste, Konfirmationen, Kommunionen etc.

Auch Beerdigungen fanden nur im kleinsten Kreis statt. Alte Menschen zu Hause oder im Heim sollten keine Besuche empfangen.

Die Vereinzelung brachte die Herausforderung, sich selbst auszuhalten. Familien igelten sich ein. Und für manche kam es zum Lagerkoller.

Geile Krise

1

Egal, was dein Leben dir bietet, egal, welche schweren Hürden du auch auf dich nimmst. Es gibt immer Lichtblicke. Und wenn du die Fähigkeit hast, diese zu sehen, wahrzunehmen, die Chancen zu ergreifen, dann wird dein Leben Schritt für Schritt trotz Krise besser. Ich glaube, dass jeder Mensch zwei Möglichkeiten hat. Entweder steckst du den Kopf in den Sand und bemitleidest dich selbst, nimmst dein Schicksal als Grund dafür, nicht weiterzukommen. Oder du lernst, dich auf dich zu verlassen, weil im Außen immer etwas Unerwartetes sein kann. Du kommst zu einer inneren Stärke, einer Klarheit, spürst deine Kraft, um etwas Großartiges zu werden. Nämlich DU. So ist es mit der Welt der Talente. Welche Talente hast du? Gleich, was dir widerfährt, egal, was du erlebst, nehme wahr, was du daraus machen kannst. Was ist das Gute, was du mitnimmst? Du denkst, in deiner Geschichte gibt es wenig Gutes? Du kannst alles verlieren – aber alles, was du in dir hast, dein Herz am richtigen Platz, alles, was du in deinem Kopf trägst, das kann dir keiner nehmen.

Wie oft hast du neu angefangen? Eines kann ich dir mitgeben: Hänge nicht an der Vergangenheit, du kannst sie nicht mehr ändern. Nimm aus der Vergangenheit das mit, wovon du lernen kannst, was dich zu dem

Menschen gemacht hat, der du heute bist.

Viele Geschichten hören sich erst mal dramatisch an, aber im Grunde wird man darauf vorbereitet, in Krisen durchzukommen und sich weiterzuentwickeln. Viele von uns leiden in einer Krise unter Stress. Besonders durch die Corona-Pandemie, nach der die Krise noch lang anhalten kann.

Aber dazu muss es nicht kommen. Die Bewältigung ist eine Art Vorsorge: Kleine Dinge, die wir heute tun, können uns in Zukunft schützen. Wir sind zwar körperlich isoliert, aber nicht emotional oder sozial. Wichtig ist zusammenzuarbeiten, um Probleme zu lösen.

TIPP Eine kleine Übung, die sofort hilft: Atmen!

5 Sekunden einatmen

5 Sekunden Luft anhalten

5 Sekunden ausatmen

Komme selbst zurecht und unterstütze andere. Sich gegenseitig zu unterstützen ist in schweren Zeiten sehr nährend.

Gelassenheit ist die Grundlage unseres Ruhezustandes und somit unser Gleichgewicht. Stress erzeugt das Gegenteil. Bewältigung heißt, dieses

Gleichgewicht, diese Balance wieder herzustellen. Wie du das hinbekommst? Lerne dein System zu verstehen, dann hilft es dir, dass du es steuern kannst. Wenn das Gehirn eine Bedrohung erkennt, schickt es eine Alarmmeldung durchs Nervensystem. Es schickt elektrische Nachrichten durch den Körper. Unser autonomes Nervensystem ist dafür zuständig, Dinge auszuführen, ohne dass man daran denken muss. Es verbindet das Gehirn mit fast allen wichtigen Organen. Es wird in zwei Systeme unterteilt:

- sympathisches Nervensystem: Signalisiert dem Körper Alarmzustände (unser Beschleunigungssystem) und
- parasympathisches Nervensystem: Sagt dem Körper, wann er sich entspannen kann (unser Entschleunigungssystem).

Wenn du gelassen bist, dann stellen sie ein gegenseitiges Gleichgewicht her.

Bei Stress übernehmen die sympathischen Nerven. Die Nebennieren produzieren dann die Stresshormone Adrenalin und Cortisol. Die Herzfrequenz steigt. Die Leber gibt Zucker ins Blut ab und sorgt für einen Energieaustausch. Die Atmung wird schneller und die

Muskeln sind angespannt. Sobald Flucht oder Kampf vorbei sind, fällt der Körper wieder zurück in seinen Normalzustand. Das Problem ist, dass es keinen Unterschied macht, ob es sich um eine physische (körperliche) oder eine abstrakte Bedrohung handelt. Unser Gehirn reagiert auf beides gleich. Vor unseren gegenwärtigen Bedrohungen können wir nicht einfach davonlaufen. Panikattacken können schon bei einem Krankenhausaufenthalt und bei chronischen Krankheiten auftreten. Auch unser Pflegepersonal ist in Krisenzeiten noch mehr belastet.

Bei Flucht oder Kampf werden Adrenalin und die anderen Stoffe verarbeitet. Wenn der Körper nichts tun kann, bleibt die Energie für die Regeneration im Körper (Dr. Bessel van der Kolk – Trauma Researcher) und das macht sich als Unruhe bemerkbar.

Was wir in einer Pandemie, wie jetzt bei Corona, tun können, ist schwerer. Videokonferenzen sind toll, aber nicht dasselbe. Die physische Komponente zur Außenwelt ist nicht vorhanden. Wenn wir gestresst sind, ist es schwieriger, das zu tun, was uns guttut. Schlafstörungen, Angst und Schlaflosigkeit sind die Folgen. Mit Stress kann man schwer einschlafen, weil Adrenalin durch unsere Adern strömt. Das hält uns wach. Es wird noch verstärkt, wenn wir uns viele