

Hilfe, ich geh pleite!

Umgang mit Existenz- und Zukunftsängsten mit dem Ziel, wieder einen klaren Kopf zu kriegen

Intro:

Die Corona-Krise bringt viele Selbständige an ihre Grenzen.

Dazu ein paar Stimmen zueiner Umfrage des Verbandes der Gründer und Selbständigen:

Wie wir Selbständigen uns in der Corona-Krise neu erfinden: Teile deine Erfahrungen!

"Mir gibt es jedenfalls nicht die geringste Hoffnung, dass es Selbständige schaffen, sich in dieser Krise, im Eiltempo neu zu organisieren."

"Ich bin auch gerade komplett ohne Einnahmen. Da ich die letzten Monate umstrukturiert und viel investiert habe, sind dorthin alle meine Rücklagen eingeflossen."

"Ich muss jetzt ohne Einnahmen in Aussicht zu haben die Mehrwertsteuer abführen und darf zusehen wie meine Kunden Stück für Stück in die Pleite rutschen. Jetzt was von „neu erfinden“ zu positivieren (faseln habe ich Ihnen erspart) grenzt an Häme."

"Bei mir gibt es absolut nichts Neues oder Positives an der Krise zu entdecken ... ich weiss nicht, ob ich das überleben werde."

Hier möchte ich eine Hilfestellung geben für alle diejenigen, die aufgrund akuter oder befürchteter ökonomischer Probleme jetzt "gar kein Land mehr sehen". Wer von Existenz- und Zukunftsängsten quasi wie gelähmt ist, leidet unter massivem (Dauer-)Stress. In so einer Verfassung ist man *schon rein neurobiologisch gar nicht in der Lage*, konstruktiv mit der Krise umzugehen, sich mit einer Neuausrichtung des Geschäftsbetriebes zu befassen oder sonstwie kreativ zu werden!

Vorrangig ist dann diese Frage: Wie kriege ich wieder einen klaren Kopf?

Das ist zwar nicht leicht, wenn man unter extremem Stress leidet, aber es ist auch nicht unmöglich.

Details dazu: siehe PDF Stress - Hintergrundinformation

Im Folgenden stelle ich exemplarisch einzelne Schritte vor, die als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht sind. Grundlage dafür ist die hypno-systemische Arbeitsweise von Dr. Gunther Schmidt. Dort ist die Kommunikation mit dem Mittelhirn zentral, um über Bilder, Metaphern o.ä. Einfluss auf die Stress-Reaktion zu nehmen. *Welche Bilder und Metaphern aber wirksam sind, das unterscheidet sich von Person zu Person*. Aus diesem Grund kann ich hier nur modellhaft Anregungen geben, eigene und maßgeschneiderte Bilder zu finden.

In solchen Textkästen stehen jeweils Kommentare zur Vorgehensweise für alle, die am WOZU interessiert sind.

Noch ein Hinweis: Wenn der Stress zu stark ist, um mit dieser Anleitung arbeiten zu können, habe ich sehr gute Erfahrung mit Kinesiologie-Techniken. Hier gibt es Tipps für die Erste (Selbst-)Hilfe: <https://kinesiologie-rhein-main.de/selbsthilfetechniken/>

Falls das alles nicht ausreicht:

Ich biete Telefon-Coaching an (Web-Adresse s.u.), auch Videotelefonie.

In dieser Krisenzeit handele ich den Preis individuell aus, damit er für beide Seiten fair ist.

Im Panikmodus

Wenn durch den Corona-Shutdown alle Aufträge wegbrechen und/oder sich die Angst breitmacht, dass es auch danach nicht mehr aufwärts geht, weil die Kunden pleite sind, etc., dann ist es *absolut natürlich, in Panik zu geraten!* Die biologische Stress-Reaktion setzt vollautomatisch ein: „Sobald man sich in Gefahr befindet, reagiert man schon. Die Evolution denkt für dich.“ (Joseph LeDoux)

Zur Lebensrettung geht die Energie in *Kampf oder Flucht*. Dieser natürliche Schutzmechanismus ist zur Bewältigung der Corona-Krise leider völlig unbrauchbar, denn er versetzt uns nur in ohnmächtige Wut, Verzweiflung oder Resignation. Das Gefühlszentrum im Mittelhirn steuert diesen Prozess - um aus dem Panikmodus herauszukommen, muss man auch dort ansetzen:

1. Schritt:

Ankoppeln an das Gefühl des Untergangs

Wäre *Untergang* das passende Gefühl? Oder was wäre treffender: *Absturz? Verhungern? Oder?*

Welches Bild / welche Metapher würde das Gefühl ausdrücken?

- wie im luftleeren Raum
- das Wasser bis zum Hals
- die Hütte brennt lichterloh
- kein Boden mehr unter den Füßen

Vielleicht wäre auch ein **Fimtitel** passender, um die Dramatik zu erfassen, z.B. Endzeitfilme wie:

- Cast away
- Armageddon
- Apocalypse Now
- The Day After Tomorrow

Um den Kontakt zum Gefühlszentrum im Mittelhirn herzustellen, muss man die genau passenden Bilder finden. Falls keins der Angebot passt, ist das ein Beweis für das intuitive Wissen (denn sonst könnte man gar nicht „voll daneben“ sagen)

Hinweis:

Das intuitive Wissen gibt sofort Rückmeldung, wenn das Gefühl genau getroffen ist. Deshalb bitte solange weitersuchen, bis sich ein erleichterndes **JAA! GENAU DAS IST ES!** einstellt.

Bei mir macht es Klick bei:

Meine Einschätzung für dieses Gefühl des Ausgeliefertseins:

Bitte markieren auf der

Skala von 0 bis 10 (10 = überwältigend)

0

5

10

Wie stark ausgeprägt ist das Gefühl?

2. Schritt:

Die gewünschte Veränderung

Wenn ich an dieser Stelle danach frage, dann kann ich als Antwort schon den Stoßseufzer hören:

Wenn doch dieser Corona-Scheiß endlich ein Ende hätte - dann könnte ich mich endlich wieder entspannen!

Vollkommen klar: *Diese Existenzkrise ist ganz ohne eigenes Zutun von außen 'gemacht' worden, darum kann die Lösung auch nur von außen kommen* - so die völlig nachvollziehbaren Gedanken!

Es wäre das Beste, wenn sich die Situation normalisieren würde! Doch so verständlich das auch ist:

- Wie wahrscheinlich ist es, dass der Corona-Ausnahmestand sehr bald endet?
- Wenn der Stress anhält, wäre dann nicht auch ohne Corona-Virus die Gesundheit in Gefahr?
- Und muss man tatsächlich bis zum Ende der Krise unter höchster Anspannung irgendwie weiterleben und kann gar nichts dagegen machen?

Solange man innerlich davon ausgeht, dass die gewünschte *Veränderung nur von außen* kommen kann, bleibt man abhängig und 'ausgeliefert', und man fühlt sich als *Opfer der Verhältnisse*.

Durch das Opfer-Erleben wird aber automatisch die biologische Stress-Reaktion mit dem Kampf-oder-Flucht-Muster eingeschaltet, das wegen des übermächtigen 'Angreifers' Corona-Krise nur zu Gefühlen von ohnmächtiger Wut, Verzweiflung oder Resignation führt.

Um mögliche Wege raus aus der Opfer-Perspektive zu finden, suchen wir jetzt nach **Ausnahmen im bisherigen Erleben**: Das ist zwar gar nicht das, was man sich wünschen würde, zumindest aber eine *kleine Verbesserung, zu der man selbst beitragen kann!* Wir suchen nach **Zeiten oder Momenten, wo - trotz der Corona-Krise! - das Gefühl von Ausgeliefertsein weniger stark war:**

Skala von 0 bis 10 (10 = überwältigend) 0 5 10
Wie ausgeprägt war das Gefühl da? _____

Wenn Dir / Ihnen jetzt keine Ausnahmen, wann es überhaupt mal auch nur ein wenig besser war, einfallen sollten, dann könnte sogar diese *hypothetische Frage* weiterhelfen:

**Falls es je solche Momente geben könnte:
Welche? Und wieviel besser könnte es dann sein - trotz Corona-Krise?**

Imaginationen helfen ebenfalls weiter, denn auch der Panikmodus ist zur Zeit nur eine Imagination, allerdings eine Untergangsvision

Alles, was man sich jetzt vorstellt, das wird im Gehirn gleichzeitig zur GEGENWART. Denn im Gehirn gibt es weder Vergangenheit noch Zukunft: Wenn miteinander vernetzte Neuronen aktiviert werden, dann ist das Erleben immer JETZT, auch wenn sie im bewussten Denken mit Vergangenheit oder Zukunft verbunden sind. Diese Funktion unseres Gehirn können wir uns zunutze machen, um in diesem Augenblick das Opfer-Erleben zumindest ein Stück weit hinter uns zu lassen.

Und mit dieser Erfahrung können wir jetzt Schritt für Schritt weiterarbeiten.

Zur Neurobiologie s.a. PDF Stress - Hintergrundinformation

3. Schritt: Ausnahmen genauer untersuchen

Woran genau würdest Du / würden Sie es merken, dass es etwas besser ist?

Wenn das Gefühl von Ausgeliefertsein nicht mehr so dominant ist, was wäre dann da?

Welche Gefühle:

Welche Gedanken / inneren Dialoge:

Welches Erleben von Handlungsraum herrscht vor:

a) im Opfer-Erleben: / b) im Unterschied dazu bei der verbesserten Verfassung:

Markierung auf der Skala von 0 (gar keiner) bis 10 (Freiraum)

farblich verschieden z.B. Rot / Grün 0 5 10

**Welches Größen-Erleben - wie groß oder klein man sich fühlt - a) im Opfer-Erleben:
b) im Unterschied dazu bei der Verbesserung:**

Markierung auf der Skala von 0 (winzig) bis 10 (riesig)
farblich verschieden z.B. Rot / Grün



**Welches Alters-Erleben - wie jung oder alt man sich fühlt - a) im Opfer-Erleben:
b) im Unterschied dazu bei der Verbesserung:**

Markierung auf der Skala von 0 (Kleinkind) bis 10 (Greis)
farblich verschieden z.B. Rot / Grün



Auch wenn die Fragen wunderbarlich klingen: Sie stellen den Kontakt zu den zugehörigen neuronalen Netzen her. Durch das ständige Abgleichen beider Netzwerke, die bisher nur im Modus Entweder-Oder aktiv werden, baut sich allmählich eine Verbindung auf. Dieses Brückenmuster hilft einem dann zukünftig dabei, schneller wieder aus der Stress-Reaktion rauszukommen.

**Wer in meiner Umgebung (inkl. Wauwau) würde es am ersten merken, wenn ich
a) im Opfer-Erleben bin
b) eine Verbesserung erlebe**

**Was würde ich dann anders machen? bzw. Woran genau würden sie es merken?
a) das Opfer-Erleben:**

b) die verbesserte Verfassung:

4. Schritt: Brückenmuster verstärken

Wir haben nun zwei Erlebniszustände, die wir mit den Vergleichsfragen oben schon ein wenig miteinander verbunden haben. Das reicht aber nicht aus zum besseren Umgang mit Existenz- und Zukunftsängsten. Denn die werden sich in der kommenden Zeit vermutlich immer wieder einstellen, möglicherweise auch nach der aktuellen Corona-Krise (oder danach sogar verstärkt).

Um Stress-resistenter zu werden, ist es jetzt sehr wichtig, diese noch äußerst fragile Verbindung zwischen den beiden neuronalen Netzen (die mit den jeweiligen Erlebniszuständen verknüpft sind) noch zu verstärken. Dazu muss dieses Brückenmuster in der nächsten Zeit oft benutzt werden (denn sonst wird diese zarte neuronale Vernetzung gleich wieder abgebaut).

Tägliche Trainingseinheiten

Wer jetzt beruflich nicht so viel zu tun hat, könnte die Zeit dazu nutzen, das Brückenmuster robust zu machen. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die kann man alle für sich nutzen. Wer ganz besondere Affinität zu einer davon hat, kann auf diesem Weg wohl die größte Wirkung erreichen.

Hier drei ausgewählte Wege (es gibt noch weitere) zunächst im Überblick:

1. Problemlösungs-Gymnastik

Ein Körper-bezogener Weg, der ausnutzt, dass man über willkürlich steuerbare Mimik, Gestik und Körperhaltung unwillkürliche Prozesse aus dem Gefühlszentrum im Mittelhirn beeinflussen kann. Auch wer damit fremdelt, könnte es einfach mal ganz alleine ausprobieren!

2. Bildbearbeitung / Drehbuch umschreiben

Für visuelle Typen besonders wirkungsvoll: Das Weiterarbeiten mit den eigenen Problem-Bildern. Dabei wird genutzt, dass das Mittelhirn über Bilder, Metaphern und Symbole leicht zu erreichen ist (s. 1. Schritt).

3. Playlist zusammenstellen

Besonders wirkmächtig ist der Einsatz von Musik, vor allem, wenn die Playlist auf die ganz persönlichen Empfindungen ausgerichtet ist. Das gilt für alle, nicht nur für auditive Typen!

1. Problemlösungs-Gymnastik

Sowohl das Opfer-Erleben als auch die Verbesserung sind mit jeweils zugehöriger Mimik, Gestik und Körperhaltung zu einem Muster verbunden (denn so funktioniert unser Gehirn).

Am wirksamsten ist es, dieses Muster *extrem übertrieben wie in einer Pantomime* auszudrücken:

Zunächst das Opfer-Erleben:

Auf welche Art verzerrt sich dabei das Gesicht? Welche Gesten und Bewegungen drücken diese Verfassung am besten aus? Und welche Laute oder Geräusche würden den Effekt noch verstärken?

Dann die verbesserte Verfassung:

Wie fühlt sich das Gesicht nun an? Welche Gesten und Bewegungen passen jetzt am besten dazu? Welche Laute oder Geräusche verstärken dieses Gefühl?

Anschließend werden beide Verfassungen im Wechsel simuliert: Das kann sich gerne steigern bis hin zu einem absurden Tanz. Wenn man irgendwann sogar lachen muss, ist die Befreiung da!

2. Bildbearbeitung / Drehbuch umschreiben

Die eigenen Problem-Bilder aus Schritt 1 werden jetzt - quasi wie mit Photoshop - so lange nachbearbeitet, bis sie zur verbesserten Verfassung passen. Das geht auch mit Metaphern:

Das Versinken im Treibsand kann dann zum wohligen Gefühl am sonnigen Sandstrand mutieren.

Bei einem Filmtitel kann man sich jetzt als Drehbuchautor/in daran machen, auf ein (je nach Geschmack mehr oder weniger) Hollywood-mäßiges Happy End hinzuarbeiten. Da das Mittelhirn der Ort ist, an dem auch unsere Träume entstehen, muss dieser innere Film gar nicht realistisch sein, um zu wirken. Im Gegenteil sind Fantasy oder Märchen oft die besseren Wege, das Gefühlszentrum zu erreichen - und nur darum geht es hier.

3. Playlist zusammenstellen

Musik kann sämtliche Emotionen ausdrücken und dadurch unmittelbar ansprechen. Um die Muster von Opfer-Erleben und Verbesserung gut zu vernetzen, sollte man bei düstersten Moll-Klängen bzw. höchster Dramatik beginnen, und dann Track für Track in leichtere, hellere Dur-Stimmung o.ä. übergehen. Welches Stück welche Wirkung hat, das kann man nur für sich selbst entscheiden!

Nachwort

Dieser Text soll das Thema Stress auf gar keinen Fall klein reden! Die Lösungswege klingen nur einfach, sind das in der Praxis aber gar nicht, wenn es einen wieder ereilt.

Der Fight-or-Flight-Modus kann da, wo er nicht zur Abwehr körperlicher Gewalt taugt, ein riesiges Problem darstellen. Man kann das nicht ernst genug nehmen!

Denn durch massiven Stress ausgelöste Sorgen können vernichtend sein - selbst wenn sie sich gar nicht auf die eigene Person beziehen:

Eben habe ich gelesen, dass der hessische Finanzminister Suizid begangen hat, wahrscheinlich aus Verzweiflung über die Corona-Krise. *„Große Sorgen vor allen Dingen darum, ob es gelingen könne, die riesigen Erwartungen in der Bevölkerung, insbesondere der finanziellen Hilfen, zu erfüllen ... Ich muss davon ausgehen, dass ihn diese Sorgen erdrückt haben. Er fand offensichtlich keinen Ausweg mehr“*, sagte Hessens sichtlich erschütterter Regierungschef Volker Bouffier am Sonntag. (Zitat FR-online von So, 29.3.20)

So extrem wirkt destruktiver Stress eher selten.

Üblicher sind gesundheitliche Folgen wie Burn-out, Depressionen oder körperliche Leiden.

Darum ist es ausgesprochen wichtig, Stress nicht chronisch werden zu lassen!

Zum 'normalen' Stressabbau sind Jogging oder andere Bewegungs- u. Sportarten gut geeignet, natürlich auch sämtliche Entspannungs- und Meditationstechniken. Und eine gute Tagesstruktur mit geregelten Auszeiten, gerade im Home-Office!

Die vorgestellten Strategien können auch in schweren Fällen wirksam sein, sie werden deshalb auch in therapeutischen Kontexten eingesetzt.

Sie klingen einfach, müssen aber eingeübt werden. Je mehr Übung man damit hat, desto erfolgreicher kann man sie einsetzen - und damit sowohl sich selbst, dem eigenen seelischen und körperlichen Wohlbefinden, den Beziehungspartnern, aber auch der eigenen Firma Gutes tun.

Besonders ratsam sind sie als "Aufwärm-Übung", bevor man sich damit befasst, ob und wie man in der Corona-Krise auch Chancen entdecken könnte. Denn unter Stress sind sonst genau die Hirnbereiche heruntergefahren, die man braucht, um eine gewünschte Zukunft zu entwerfen!

Falls jemand sich den beschriebenen Prozess alleine nicht zutraut, nochmal der Hinweis:

Ich biete Telefon-Coaching an, auch Videotelefonie.

In dieser Krisenzeit handele ich den Preis individuell aus, damit er für beide Seiten fair ist.

Eva Glaum - Kompetenz-Coaching

Landmannstr. 15, 50825 Köln

Tel. 0221-79009759 / Mail: info@coach-glaum.de / <http://www.coach-glaum.de>