

Andrea von Graszouw

# **RATGEBER KRISE**

**Emotionale Krisen wirksam meistern  
Tipps für Hilfe und Selbsthilfe**



Hamburg 2020

## **Gender-Hinweis**

Die Verfasserin benutzt der besseren Lesbarkeit wegen die männliche Form, wenngleich selbstverständlich beide Geschlechter gemeint sind.

Preis: 17,90 Euro

Text: © by Andrea von Graszow  
Kontakt: [hello@conflict-manager.com](mailto:hello@conflict-manager.com)

Layout/Satz: Waltraud Willms

Bilder 1. und 4. Umschlagseite: Tanya Tiffin Photography,  
Capetown

Illustration: Grafiken aus Bee-Line® ArtProFile 1.1

Druck: epubli – ein Service der neopubli GmbH, Berlin

## INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>Vorbemerkung</b> .....	11
<b>Vorwort</b> .....	13
<b>Einleitung Krise</b> .....	15
Was ist eine persönliche Krise und wodurch kann sie hervorgerufen werden? .....	15
<b>Hilfe von außen</b> .....	19
<b>Hilfs- und Beratungsangebote</b> .....	19
Agentur für Arbeit .....	19
Deutsche Rentenversicherung .....	19
Ethikkommission/Ethikberatung im Krankenhaus ..	20
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen .....	20
Soziale Notdienste/Krisentelefone/Krisen- anlaufstellen .....	20
Sozialpsychiatrische Dienste .....	21
Sozialverband Deutschland e. V. (SoVD) .....	21
TelefonSeelsorge – kostenfrei und rund um die Uhr .....	21
Unterstützungsangebote der Krankenkassen .....	22
Zuhör-Kiosk im U-Bahnhof Emilienstraße in Hamburg .....	23
<b>Professionelle Kommunikation</b> .....	23
Konfliktcoaching, Mediation und Supervision .....	24

Mediation mit Stellvertretung .....	24
Psychotherapeutische Unterstützung .....	25
<b>Rechtliche Unterstützung</b> .....	25
<b>Trauma-Bewältigung</b> .....	26
<b>Selbsthilfe</b> .....	29
Abkürzungen gibt es nicht .....	30
Achtsamkeit ist heilsam .....	31
Anerkennungsbuch .....	32
Bedenkzeit bei Antworten .....	34
Brust raus – Kopf hoch .....	35
Dank Sport zu einem positiven Selbstbild .....	36
Deine Zukunft klar vor Augen .....	37
Dem Grübelzwang ein Ende setzen .....	38
Der wichtigste Mensch in deinem Leben bist du .....	40
Die magische Kraft der Vorbilder .....	41
„Die Zeit heilt alle Wunden“ und andere hilflose Trostversuche .....	42
Die „Wer weiß, wofür das gut ist“ Haltung .....	43
Du hast es schon einmal geschafft .....	44
Eigenverantwortlich Leben .....	45
Entgiften für Körper und Seele .....	46
Es ist wie es ist! Akzeptanz ist der Schlüssel zum Glück .....	48
Herz-Chakra Mediation .....	49
Jeden Tag eine gute Tat .....	50
Klar Schiff machen .....	52
Lieblingsmenschen .....	53
Mach die Dinge, die dir gut tun .....	53
Minimalbewegung kann dein Leben verlängern .....	54
Mit Ressourcenlisten deine Widerstandsfähigkeit stärken .....	55

Mit einer motivierenden Morgenroutine	
fit für den neuen Tag .....	57
Mutter Natur unterstützt dich gesund zu bleiben .....	59
Meditation als Stärkung für Körper und Seele .....	60
Räuchern für frische Luft .....	61
Schluss mit Verspannungen dank Erbsenkiste .....	61
Sinnstiftende Dinge tun .....	62
Träume als Wegweiser .....	63
Überfordere dich nicht, lege regelmäßig	
Pausen ein .....	65
Umgang mit toxischen Mitmenschen .....	66
Von Tag zu Tag leben .....	70
Von der Vergangenheit in die Zukunft .....	71
<b>Schlussgedanken</b> .....	<b>75</b>

Hinweis: Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch sind alle Angaben ohne Gewähr. Die Autorin kann für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen.

## Herzlichen Dank

Mein Dank gilt insbesondere meinen Freund\*innen Andrea, Anja, Birgit, Christine, Dahna, Jessica, Julia, Moni und August, Sonja, Stevin, Tanya, Teresa, Thilo, Ulrike sowie Viviane. Sie alle sind seit Jahren die Lieblingsemenschen in meinem Leben. Gemeinsam haben wir schon so manche Krise gemeistert. Ohne sie wäre dieses Buch niemals entstanden.

Der „Ratgeber Krise“ ist nun bereits das fünfte Buch, dem meine Mutter Waltraud Willms Form und Charakter verliehen hat. Ich danke ihr von ganzem Herzen für ihre selbstlose Unterstützung und ihre unbezwingbare Geduld.

**Mit den richtigen Menschen an deiner Seite  
überstehst du jeden Sturm.**

| Andrea von Graszouw |



## Vorbemerkung

Was du als Leserin und Leser wissen solltest

Dieses Buch ist für:

- jeden erwachsenen Menschen geschrieben, der sich gerade in einer persönlichen Lebenskrise befindet und auf der Suche ist nach Halt und Orientierung im Leben.

Dieses Buch ist nicht für „Sie“, sondern für „Dich“ geschrieben:

- weil es die Distanz zwischen „Dir“ und mir überbrückt;
- weil in Konflikt- und Krisenzeiten häufig das „verletzte innere Kind“<sup>1</sup> in uns die Führung übernimmt, unsere Emotionen steuert und sich durch das „Du“ viel besser angesprochen fühlt und
- weil ich mich beim Schreiben dieses Buches dadurch stärker mit dir verbunden fühle.

Dieses Buch will dir helfen:

- zu verstehen, dass Krisen unvermeidbar zu unserem Leben dazu gehören;
- dass es ein Netzwerk aus Menschen gibt, die bereit und in der Lage sind, dich auf deinem Weg aus der Krise zu begleiten;

---

<sup>1</sup> Stahl, Stefanie (2015). Das Kind in dir muss Heimat finden. Kailash Verlag, München

- dir darüber bewusst zu werden, dass dir eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Selbsthilfe zur Verfügung stehen und
- dass die Lebensweisheit „Jede Krise birgt auch eine Chance“ glücklicherweise in vielen Fällen zutrifft.

Dieses Buch hat zum Ziel:

- dich zu ermutigen, den Glauben an dich und in deine Fähigkeiten wiederzugewinnen;
- dich zu unterstützen, die Opferrolle zu verlassen und die Macht über dein eigenes Leben zurückzugewinnen;
- dich in deinem Bewusstsein zu unterstützen, dass es eine Stärke ist, Hilfe anzunehmen und
- dich mit Impulsen, Handlungsempfehlungen und Strategien zu versorgen, die dir Schritt für Schritt zeigen, wie du dich aus dieser Krise befreien kannst.

**Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen  
und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.**

| Meister Eckhart |



## Vorwort

In deinen Händen hältst du ein Buch, das nur ein einziges Ziel hat: dich glücklich zu machen und dir wieder ein Lächeln auf dein Gesicht zu zaubern. Es ist ein Buch für Herz und Kopf und für Körper und Seele. Es wird dich dabei unterstützen zu der Stärke und Energie zurückzufinden, die dir in der letzten Zeit etwas abhandengekommen ist.

Auf den folgenden Seiten findest du daher Anregungen und Hilfestellungen, die dich in anspruchsvollen Konflikt- und Krisenzeiten stärken und ermutigen werden. **Doch für seine Wirksamkeit bedarf es einer Entscheidung von dir: die Entscheidung, jetzt mit den Veränderungen zu beginnen.** Meist braucht es nicht viel, um die Welt um uns herum ein wenig anders zu betrachten und Neues zu entdecken. Ein Gespräch, ja sogar ein einziger erhellender Gedanke kann manchmal schon bewirken, dass wir eine Situation, einen Konflikt oder einen Menschen plötzlich mit anderen Augen sehen, die Dinge gelassener angehen können und das Leben so eine freudvolle Wendung nehmen kann.

Dieses Buch ist eine kleine Wissenssammlung mit Tipps und Impulsen rund um das Thema Krise. Sie basiert ausschließlich auf Erfahrungen aus meinem engsten Familien- und Freundeskreis und meinen persönlichen Erkenntnissen. Ich möchte dich ermutigen die Dinge ganz ohne Vorbehalte und Erwartungen auf dich wirken zu lassen, um dann zu entscheiden, was davon zu dir passt. In deinem eigenen Tempo kannst du dann mit der Umsetzung beginnen. Im ersten Teil des Buches findest du einen Überblick über die unterschiedlichen Hilfs- und Beratungsangebote, die dir in

der akuten Krise und in der Zeit danach von offiziellen Stellen zur Verfügung stehen. Im zweiten Teil findest du Anregungen, Tipps und Impulse, die dich in deinem Prozess der Selbstheilung unterstützen können. Ich wünsche dir von Herzen ganz viel Kraft und Erfolg für deinen Weg.  
Herzlichst, deine Andrea

**Behandeln muss man Schicksalsschläge mit der Dankbarkeit für das Verlorene und mit der Erkenntnis, dass man das Vergangene nicht ungeschehen machen kann.**

| Epikur von Samos |

## Von Tag zu Tag leben

**Kannst du nicht wie der Adler fliegen,  
klettere nur Schritt für Schritt bergan;  
wer mit Mühe den Gipfel gewann,  
hat auch die Welt zu Füßen liegen.**

| Viktor Blüthgen |

Es ist gut, wenn du einen Lebensplan hast und weißt welche Ziele du im Leben erreichen möchtest. Doch in Zeiten der Krise sind wir oft so überwältigt und überfordert, dass es außerhalb unserer Vorstellungskraft liegt, ein Leben lang mit diesen Schmerzen, Zweifeln und Ängsten weiterleben zu können. Zudem kommen wir schnell in die Überforderung, wenn wir an unsere Zukunft denken. Wenn du dich gerade in einer solchen Situation befindest kann es dir helfen, wenn du dir immer nur den gegenwärtigen Tag vornimmst. Frage dich, was du heute für dich tun kannst und setze dir kleine Tagesziele. Belohne dich für das, was du geschafft hast und vergesse nicht, deine Erfolge in deinem Anerkennungsbuch festzuhalten.



Ich nehme mir die Zeit, die ich für meine Heilung brauche und gehe Schritt für Schritt.



**„Willst du ein guter Mediator sein, dann schau' zuerst in dich selbst hinein!“\***

Es menschtelt ... Konflikte begleiten seit Menschengedenken. Und genauso lange wie es Konflikte gibt, existiert in uns der tief verwurzelte Wunsch nach Gerechtigkeit, denn Gerechtigkeit dient dem Schutz der Schwachen und schützt vor der Willkür der Mächtigen. Was jedoch vom einzelnen Menschen als gerecht empfunden

wird, hängt stark von seinen individuellen Bedürfnissen ab. Historisch betrachtet wurde zunächst die Klärung von Streitfragen an das traditionelle Rechtssystem delegiert. Doch die vor Gericht getroffenen Entscheidungen stehen nur selten im Einklang mit dem, was der Einzelne als Gerechtigkeit empfindet. Als eine Antwort auf diesen Mangel hat sich das Mediationsverfahren entwickelt und damit verbunden wurde eine neue Rolle geschaffen – **die Rolle der Mediatoren als Gerechtigkeitsstifter.**

Im Rahmen meiner Abschlussarbeit zur Mediatorin im Jahr 2011 habe ich mich der Frage gewidmet, welche persönlichen, sozialen und fachlichen Eignungen und Kompetenzen Mediatoren mitbringen müssen, um dieser verantwortungsvollen Aufgabe gerecht zu werden.

ISBN: 978-3-7467-4206-9



Mit der lebensbejahenden Zitatsammlung **Bleib ruhig und lächle einfach**® gibt die Autorin, die als Konfliktmanagerin und Mediatorin arbeitet, ihren Leserinnen und Lesern einen liebevollen Begleiter für turbulente Lebenslagen an die Hand. Oft sind es die kleinen Impulse, die die Sichtweise verändern, den Blick für neue Möglichkeiten weiten, uns ermutigen und schließlich das Lächeln zurück in unser Gesicht zaubern.

*Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.* | Meister Eckhart |

ISBN: 978-3-7467-6051-3



Unternehmer sind mutige und innovative Menschen, die neue Ideen und Produkte in die Welt bringen. Sie schaffen Werte, Wohlstand und zudem Arbeitsplätze für Menschen, die aus Freude daran mitwirken. Doch manchmal, wenn im Arbeitsalltag die unterschiedlichen Interessen, Wünsche und Persönlichkeiten aufeinanderprallen, ist diese Freude auf beiden Seiten getrübt. Aus anfänglichen Meinungsverschiedenheiten entstehen nervenaufreibende Konflikte.

Auch in diesem Fall sind Unternehmer aufgefordert, etwas zu unternehmen. Die beste Möglichkeit, allen Beteiligten Sicherheit und Schutz im Umgang mit Konflikten zu geben, ist die **Konfliktprävention**. Mit einer vorsorglichen Handlungsempfehlung werden Missverständnisse im Vorfeld reduziert. Reichen jedoch die internen Bordinstrumente zur Konfliktbewältigung nicht mehr aus, ist Hilfe von außen geboten. Eine **externe Vertrauensperson** und die **Mediation** bieten praxisnahe Hilfe und gute Lösungsansätze. Sie tragen dazu bei, dass aus dem „gegeneinander arbeiten“ wieder ein angenehmes Miteinander entsteht.

ISBN: 978-3-7467-5146-7

## Besuche meinen Spreadshirt-Shop \_\_\_\_\_

Konflikte und Krisen begegnen uns immer wieder, ob wir es nun wollen oder nicht. „Unser ganzes Leben ist eine Berg- und Tal- fahrt zwischen Konflikten“<sup>1</sup> und mit etwas Glück kommen wir das eine oder andere Mal mit einem „blauen Auge“ davon. Oftmals werden wir herausgefordert unsere eigene Gelassen- heit zu überprüfen und nicht selten vergeht uns berechtigterweise



das Lachen, weil wir das, was uns gerade wiederfährt, nicht im An- satz verstehen. Im Nachhinein machen die meisten Dinge dann wieder Sinn, doch stecken wir mit- tendrin ist unser Blick durch Un- verständnis, Verletzungen und Kränkungen getrübt. Als *Lichtblick* für diese Situationen habe ich im Jahr 2016 die Designs **Keep calm and just smile**♥ und **Trau dich –**

**trenn dich**♥ entwickeln lassen. Wenn dir die Designs gefallen und du dir eine Freude machen möchtest, dann lade ich dich herzlich ein, meinen Spreadshirt-Shop zu besuchen. Du findest ihn unter <https://shop.spreadshirt.de/conflict-manager/>

Ich wünsche dir viel Spaß beim Stö- bern, alles Gute für deine Zukunft und vielleicht sehen wir uns ja bald beim Coaching oder in einem meiner Seminare persönlich.

Herzlichst, Andrea



1 Vgl. Graszouw, Andrea von und Getschmann, Dirk: Konflikte sind unser täglich Brot (2018), S. 7.

Designs: **Keep calm and just smile**♥ und **Trau dich – trenn dich**♥  
© Design by Colette Baeker, studio elfenbein GmbH & Co. KG, Hamburg

## Über die Autorin

ANDREA VON GRASZOUW, geboren 1970 in Berlin, erkannte bereits als junge Führungskraft die Macht der Sprache. In einem von Männern stark dominierten politischen Umfeld verdiente sie sich ihre kommunikativen Sporen und traf zugleich auf ihre Mentoren.

Seit dem Jahr 2011 unterstützt sie als Konfliktcoach, Mediatorin und Trainerin Privatpersonen und Unternehmen bei der Bewältigung von beruflichen Konflikt- und Krisensituationen. Als international zertifizierte Mediationssupervisorin DACH berät sie außerdem Kolleg\*innen.

Sie beherrscht die Klaviatur der Kommunikation und bringt ihren Klienten bei, zur rechten Zeit die richtigen Töne anzuschlagen.



## Mehr über die Autorin und Kontaktmöglichkeiten:

- Kontakt: [hello@conflict-manager.com](mailto:hello@conflict-manager.com)  
Web: [www.conflict-manager.com](http://www.conflict-manager.com)  
Facebook: <https://business.facebook.com/Die.Konfliktmanagerin>  
Instagram: <https://www.instagram.com/die.konfliktmanagerin/>  
Xing: [https://www.xing.com/profile/Andrea\\_vonGraszouw/](https://www.xing.com/profile/Andrea_vonGraszouw/)  
LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/andrea-von-graszouw-a92193164/>  
Pinterest: <https://www.pinterest.de/andreavongraszo/pins/>  
YouTube: <https://www.youtube.com/c/DieKonfliktmanagerin>  
YouTube-Serie: Konsens lohnt sich  
YouTube-Serie: Konfliktrichtlinie