

MAG. ASTRID ZIPS

KRISEN ZU CHANCEN MACHEN!



So überstehen Sie schwierige Situationen!

Jeder hat hin und wieder einen schlechten Tag. Woran merkt man, dass es sich um eine ernsthafte Krise handelt?

ASTRID ZIPS: In Krisen reagieren Menschen häufig mit psychischen Problemen oder Erkrankungen, wie Angstzuständen, Depressionen, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen oder Migräne.

Wie kann man selbst dazu beitragen, eine Krise zu überwinden?

ZIPS: Schalten Sie zuerst einmal einen Gang zurück! Überlegen Sie, woran es liegen könnte und nehmen Sie sich sowohl beruflich als auch privat zurück. Sportliche Aktivitäten als Ausgleich sind immer gut.

Was kann man noch tun?

ZIPS: Machen Sie sich eine „Visionstafel“, auf der Sie all Ihre Ziele möglichst bildlich darstellen. Setzen Sie sich immer wieder mit diesen auseinander. Sie werden sehen, es kommen ständig neue Ideen dazu. Irgendwann wird Ihnen klar, was Sie eigentlich erreichen wollen und wie Sie das auch schaffen.

Kann man auch etwas Positives aus einer Krise mitnehmen?

ZIPS: Auf jeden Fall! Krisen geben einem die Möglichkeit, die eigene Lebensführung zu überdenken und gegebenenfalls zu verändern. Außerdem kann man im Rahmen von Therapien und Coachings neue Perspektiven für sich entdecken und wichtige Reifungsprozesse herbeiführen.

ASTRID ZIPS ist Psychotherapeutin und Coach. www.energetischepsychologie.at