

Die vier Phasen der Krisenbewältigung und welche Therapien bei Krisen wirksam sind

Krisen begegnen uns zwangsläufig im Verlaufe des Lebens. Sei es im Beruf, in der Beziehung, in der Gesundheit oder als Midlife-Crisis. Wir verstehen unter Krise in der Regel eine Problemsituation oder eine kaum zu bewältigende Schwierigkeit. Eine Krise beinhaltet viele negative Aspekte, im Besonderen die Gefahr des Scheiterns, aber im Idealfall auch die Möglichkeit einer positiven Veränderung.

Der Kinesiologe und Coach Flurin Caviezel hat sich intensiv mit dem Phänomen der Krisen auseinandergesetzt. Auf der Basis seiner beruflichen Erfahrungen hat er «Die vier Phasen der Krisenbewältigung» als therapeutisches Modell entwickelt. Dabei arbeitet er mit dem Muskeltest als Biofeedbackinstrument, gezielten Techniken zur Reaktivierung der Energie und Erfolgsätzen zur mentalen Stärkung.

1. Erkennen der Krise

Obwohl sich die erste Phase - das Erkennen der Krise - einfach anhört, ist dies oft der schwierigste Teil. Für viele Menschen ist das Eingeständnis einer Krise gleichbedeutend mit einer persönlichen Niederlage. Eine Krise ist immer mit einem Mangel verbunden. Das Erkennen des Mangels gibt einen Hinweis darauf, was geändert werden soll. **Die Fragestellung in dieser Phase ist: «Was fehlt mir?»**

2. Ressourcen aktivieren

In der zweiten Phase ist es wichtig, sich darauf zu besinnen, was man gut kann und was noch funktioniert. Es kann in einer grösseren Krise schwierig sein, überhaupt noch etwas zu finden, auf dem man aufbauen kann. Dann ist dieser Teil der Krisenbewältigung sehr wichtig.

Es gibt immer etwas Positives, nur manchmal muss man tiefer gehen und länger danach suchen. Die Erkenntnis, wo die eigenen Ressourcen noch immer aktiv sind, ist grundsätzlich der Wendepunkt einer Krise. **Die Fragestellung in dieser Phase ist: «Was kann ich gut?»**

3. Freude als Schlüssel

Ohne Freude gibt es keinen langfristigen Erfolg. Deshalb muss sich das, was man gut kann, mit der Freude am Tun verbinden. Gerade in einer Krise, erkennen wir, dass die Freude fehlt. Oft ist dies sogar einer der Auslöser der Krise. Die Freude ist der Schlüssel, um wieder aus der Krise herauszufinden. Sie ist Belohnung und Antrieb zugleich. **Die Fragestellung in dieser Phase ist: «Was bereitet mir Freude?»**

4. Zugang zum eigenen Potential finden

Die letzte Phase verbindet alle vorherigen. Den Schlüssel dazu finden wir in der ersten Phase, dem Mangel, welcher zur Krise geführt hat. Diesen Mangel gilt es nun umzukehren und in eine Stärke zu verwandeln. Dies gelingt nur mit den noch aktiven positiven Ressourcen und mit der Freude am Tun. Hier entscheidet sich die Zukunft. Es kann sein, dass man einen neuen Weg geht, sich neu orientiert und andere Prioritäten setzt. Oder man kann den bisherigen Weg auf der Basis einer neuen Perspektive mit neuer Stärke und Freude fortsetzen. **Die Fragestellung in dieser Phase ist: «Wo liegt mein Potential?»**

Therapiemöglichkeiten in Krisenzeiten

In der Krise liegen viele Chancen verborgen. Es gilt, diese Chancen zu erkennen und gezielt zu nutzen. Ein Coaching oder eine psychothera-

peutische Beratung kann dazu wertvolle Unterstützung bieten. Auch die Kinesiologie kann Abhilfe schaffen: Kinesiologen nutzen während der Sitzung den kinesiologischen Muskeltest – ein Biofeedbackinstrument, das auf einen Reiz, eine Fragestellung oder eine Information reagiert. Der Muskeltest wird zum Eruiere von Sitzungsthemen, Blockaden oder Interventionen eingesetzt. So kann einer Krise genauer auf den Grund gegangen werden.



Flurin Caviezel (Dipl. Kinesiologe, Coach)

Flurin Caviezel ist ein erfahrener Therapeut mit Praxis für Kinesiologie und Coaching in Zürich. Er ist Teil der Therapeuten-Buchungsplattform Coachfrog.ch. Das Online-Netzwerk vereint qualifizierte Psychotherapeuten, Masseur, Komplementärtherapeuten, Alternativmediziner und Ernährungsberater auf einer Plattform. Termine können unter support@coachfrog.ch oder direkt auf www.coachfrog.ch gebucht werden.

SKV
Gutschein

Gesundheit stärkt - Mitarbeiter und Unternehmen!

Als SKV-Mitglied erhalten Sie auf der grössten Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform Coachfrog.ch 10% Rabatt auf einen Termin.

 **COACHFROG.CH**

So funktioniert's:

1. Passende Fachperson auf Coachfrog.ch finden.
2. Kontakt per Telefon oder Chat aufnehmen.
3. Fertig! Wir vereinbaren für Sie einen Termin.



www.coachfrog.ch | 044 444 50 80 | info@coachfrog.ch

**Sie suchen einen Therapeuten?
Buchen Sie die passende Fachperson
auf www.coachfrog.ch**

 **COACHFROG.CH**

Coachfrog AG

Hardturmstrasse 169 · 8005 Zürich

Telefon 044 444 50 80

info@coachfrog.ch · www.coachfrog.ch