

Zuversichtlich bleiben

Krisen – privat wie global – sind belastend und erscheinen unüberwindbar. Doch wie schaffen wir es, uns auch in schwierigen Zeiten unseren **Optimismus zu bewahren**?
Persönliche Betrachtungen von unserem Autor Francesco Reich.



Es gibt Zeiten, da glaubt man, schlimmer kann es nicht mehr werden. Und ich denke nicht unbedingt an die Corona-Pandemie, die unsere Welt in einen nie dagewesenen Ausnahmezustand versetzt hat. Ich denke auch nicht an die Ängste und Herausforderungen, die mit den Kriegen um uns herum einhergehen, an die Wirtschafts-, Klima- oder Energiekrise. All diese Themen schwingen zwar mit, sind immer präsent, mal undefinierbar, und hin und wieder, für einige wenige kostbare Momente, auch ausgeblendet. Wenn ich an „schwierige Zeiten“ und an **die bisher größte Herausforderung** für mein Unternehmen und mich denke, dann denke ich an eine Zeit, die mir gezeigt hat, wie gnadenlos das Leben sich austobt und einfach macht, was es will.

Was war passiert? Weit vor Corona, im Jahr 2016, verstarb meine Mutter Jeannetta Kraneuhl – ein Verlust, der bis heute kaum zu ertragen ist. Sie hat nicht nur in unserer Familie und im Privatleben eine große Lücke hinterlassen. Als Gründerin, Inhaberin und Leitung der Vital Kosmetikakademie hat sie auch ein Unternehmen hinterlassen – mit allem, was eben an einem inhabergeführten Unternehmen dranhängt. Damals war ich bereits als Berater in die Geschäftsprozesse der Kosmetikschule eingebunden und insbesondere für finanzielle Themen und den Bereich Marketing zuständig. Es war eine Zeit, die uns allen unsere gesamte Kraft abverlangte. Beerdigung. Trauer. Ängste. Wut. Fragen. Finanzamt. Zukunft. Laufender Ge-

Foto: stock.adobe.com/roboriginal

schäftsbetrieb. Familie. Lange habe ich mich gefragt: Wie haben wir es geschafft, diese Zeit zu bewältigen? Heute schreibe ich diesen Beitrag, um denjenigen, die sich gefühlsmäßig in vergleichbaren Situationen befinden, Hoffnung zu schenken.

Und nun?

Es wäre sicherlich einen Gedanken wert gewesen, das Geschäft für drei Wochen zu schließen, laufende Vorgänge auf Eis zu legen, sich erst um das Private und das Seelenleben zu kümmern, um anschließend „den Job“ und alles, was mit einer Geschäftsübernahme einhergeht, aufzuarbeiten. Für uns war das jedoch keine Option. Es war, als würde uns eine innere Stimme in Bewegung halten. Ein unsichtbarer Antrieb, der rückblickend gut für uns war.

Egal, welche Themen Ihnen schlaflose Nächte bereiten, es gibt Mittel und Wege, den Blick nach vorne zu richten. Einige davon möchte ich Ihnen vorstellen. Zusammenfassend kann ich bereits jetzt, um viele Erfahrungen und weitere durchlebte Krisen reicher, festhalten: In Bewegung zu bleiben, sich den Themen anzunehmen und in kleinen Schritten vorwärtszugehen kann in Krisen über Erfolg oder Niederlage entscheiden.

Die kleinen Schritte vorwärts

➤ **Annehmen, was ist. Gefühle zulassen.** Zunächst kann es äußerst hilfreich sein, seine Gefühle anzunehmen und die Herausforderung ganz bewusst zu spüren. Ja, schwere Zeiten fühlen sich nicht gut an. Gleichzeitig ist es wichtig und richtig, die eigenen Emotionen zuzulassen. Was fühlen wir, wenn der Mietvertrag unserer Geschäftsräume plötzlich gekündigt wird? Was passiert mit uns, wenn wichtige Kunden abspringen, eine Nachzahlungsforderung vom Finanzamt im Briefkasten liegt oder ein Wasserrohrbruch unseren frisch sanierten Empfangsbereich zerstört? Ohnmacht? Wut? Trauer? Fragen wir besser nicht „Warum passiert mir das?“, denn das bringt uns emotional keinen Schritt weiter – im Gegenteil. Resignation und Gegenwehr kosten Energie. Schauen Sie hin! Das nimmt der Herausforderung ihren Schrecken. In der Psychologie wird dieser Schritt auch als „Akzeptanz der Realität“ bezeichnet.

➤ **Sprechen, fragen und Unterstützung annehmen.** Häufig glaubt man, das Sprechen koste zu viel Kraft. Fremde Hilfe annehmen? Lieber nicht. Man möchte niemandem zur Last fallen. Halten Sie Augen und Ohren trotzdem offen. Wird Ihnen eine helfende Hand gereicht, hören Sie sich das An-

gebot zumindest an. Sie können dann immer noch entscheiden, ob es zu Ihnen passt oder nicht. Wichtig hierbei ist, auf sich und das eigene Bauchgefühl weiterhin gut achtzugeben. Denn in besonderen Situationen haben natürlich auch selbsternannte Berater wertvolle Tipps parat, die Sie vielleicht nur unnötig Zeit, Energie und Geld kosten. Wenn Sie sich unsicher sind, hören Sie tief in sich hinein. Sagt der Bauch „Nein!“, braucht der Kopf nicht argumentativ dagegenzuhalten. Unser Bauchgefühl braucht keine Argumente.

➤ **Kleine Schritte reichen. In Bewegung bleiben.** Einer der wichtigsten Punkte im Umgang mit schwierigen Zeiten: Bleiben Sie in Bewegung! Jedes noch so kleine To Do auf Ihrer Liste mag zunächst riesengroß erscheinen. Aber ich versichere Ihnen: Sobald wir unserem Körper und unserem Geist signalisieren, dass wir noch da sind, setzen sich die nötigen Energien von allein frei. Dabei müssen Sie niemals den ganzen Weg gehen oder sehen können. Es reicht, wie im dichten Nebel mit Nebelscheinwerfern zu fahren und sich lediglich den nächsten Meter vorzunehmen.

➤ **Die eigenen Kräfte im Blick behalten.** Gleichzeitig ist es gerade in anspruchsvollen Zeiten wichtig, auch Ruhephasen einzuplanen. Denn von einem Extrem ins nächste zu stolpern, kann sich langfristig rächen. Wenn Sie dazu tendieren, in Aktionismus zu verfallen, dann setzen Sie die frei gewordene Energie am besten gleich dafür ein, z. B. ein Wellness-Wochenende oder eine Wanderung in den Bergen zu planen.

➤ **Glauben Sie nicht alles, was Sie denken!** „Das wird nie was!“ „Sowas kann nur mir passieren.“ Solche und ähnliche Gedanken geistern schnell durch unsere Köpfe, wenn alles einfach zu viel erscheint. Wichtig zu wissen: Sie sind nicht Ihre Gedanken. Sie können diese Sätze vorbeiziehen lassen, ohne sich daran festzukrallen. Ein Sprichwort besagt: „Wir können nicht verhindern, dass die Vögel der Sorge über unserem Kopf kreisen. Doch liegt es an uns zu entscheiden, ob sie dort ihre Nester bauen dürfen.“

➤ **Und die Hoffnung?** Die Hoffnung ist ein inneres Bild, ein Glaubenssatz. Es wird sich alles zum Guten wenden, Lösungen werden sichtbar, Mittel und Wege sich offenbaren. Wer tief in seinem Inneren daran festhält, dass am Ende der beschwerlichen Zeit auch wieder Freude und Glück das Leben bereichern, der räumt dem Optimismus mehr Platz ein als dem Pessimismus. Ist es nicht das, was wir alle wollen? Mehr Raum für Mut und Zuversicht? Das ist Hoffnung. Und wo diese ist, ist auch Raum für die Zukunft. ■



Francesco Reich

ist Unternehmensberater und Mitinhaber der Vital Kosmetikakademie GmbH. Seinen Fokus legt der Betriebswirt auf die Bereiche Controlling, Finanzen und Marketing in der Kosmetik- und Wellnessbranche. Er ist Co-Autor des Buchs „Schatz, ich mach mich grad mal selbstständig!“

➤ www.vital-kosmetikakademie.de

Ein wichtiger Schritt: Erfolge feiern

Ja, auch in besonderen Zeiten dürfen kleine Erfolge, Etappensiege und Momente der Ruhe und des Einklangs gefeiert oder zumindest genossen werden. Auch das gehört mit dazu, wenn man beschlossen hat, die Realität zu akzeptieren und den Blick nach vorne zu richten. Ihnen ist nicht nach Feiern zumute? Vielleicht reicht eine „abgespeckte“ Version oder eine andere Form der Achtsamkeit, mit der Sie den schönen Ereignissen im Leben ihren Raum geben können? Das trägt dazu bei, der Normalität wieder mehr Beachtung zu schenken.

