

# ÜBERLEBENS- GUIDE FÜR KRISEN

 *Natalie Barth*  
MIND - SOUL - BODY

# INHALT

01

AKZEPTIEREN UND  
AUSDRÜCKEN

02

STÄRKEN BEWUSST MACHEN

03

SINN IN DER KRISE

# INHALT

04

WAS TUT MIR JETZT GUT?

05

SUCH DIR HILFE

06

WARUM ICH DARÜBER  
SPRECHE

V O R W O R T

O



# DIE KRISE - LEIDEST DU?

Zur Zeit sind alle Menschen – ausnahmslos alle Menschen auf dieser Erde – von einer Krisensituation betroffen. Also selbst Menschen, die vorher ein relativ stabiles Leben führten, sehen sich nun plötzlich mit etwas konfrontiert, das zum Teil ihre persönliche Kraft übersteigt und Hilflosigkeit verursacht.

wenn Du unter der jetzigen Krise zu leiden hast, mag das auf verschiedene Art und Weise der Fall sein. Vielleicht kommst Du mit der Maske nicht klar oder den sonstigen Massnahmen zur Eindämmung der Pandemie.

Viele haben gerade auch Angst davor, ihrer Freiheit und Mündigkeit beraubt zu werden. Manche haben sich von verschiedensten Theorien und Erklärungen fesseln lassen

und haben nun Panik oder Wut auf bestimmte Personen/Institutionen entwickelt. Sie fühlen sich machtlos und ausgeliefert oder wissen einfach nicht, wem sie noch Glauben schenken sollen. Viele lassen sich von der Panik vor dem Virus selbst anstecken und sind nun übermässig um ihre Gesundheit besorgt.

Nicht wenige sind von Existenzängsten betroffen, weil die Wirtschaft offensichtlich den Bach runter geht. Oder die familiären und zwischenmenschlichen Konflikte haben enorm zugenommen – vor allem in der Zeit des Lockdowns.

Es gibt bestimmt noch einiges mehr, vielleicht findest Du Dich ja in einer der beschriebenen Situationen wieder.

# Was hilft Dir jetzt?

Zu aller allererst einmal folgendes: Krisen gehören zu unserem Leben. Psychologische Studien zeigen dabei eine ganz interessante Sache: Wir wachsen gewöhnlich an Krisen. Erlebst Du eine Krise, gehst Du durch und überwindest sie, dann stärkt das Dein Selbstvertrauen ungemein. Und so bist Du gerüsteter für die nächste Krise.



Wie kannst Du Sicherheit in Dir selbst finden? Welche Bewältigungsstrategien helfen wirklich in einer Krise? Und zwar egal ob es sich um die derzeitige Krise oder um persönliche Krisen handelt, die immer wieder im Leben auftauchen mögen. Sicher ist jedenfalls: Verleugnung oder Depression helfen in dieser Situation nicht weiter. Es nicht wahrhaben zu wollen und damit in den Widerstand zu gehen oder in ein Loch zu fallen und total zu resignieren, macht uns definitiv nicht stärker.

**Du bekommst jetzt 5  
Überlebensstrategien von mir.**

K A P I T E L

01



# AKZEPTIEREN UND AUSDRÜCKEN

Zuerst einmal ist es wichtig, anzuerkennen, dass da eine Krise ist. Die Suche nach anderen Erklärungen oder nach Schuldigen ist nur eine der Verleugnungsstrategien, die Dir nicht weiterhelfen werden. Und das nächste ist, die eigenen damit verbundenen Gefühle anzuerkennen, zuzulassen und auszusprechen.

Du hast Angst? Wut? Bist traurig? Fühlst Dich überfordert? Sag JA dazu. Diese Gefühle sind nicht schlecht. Sie gehören zu einer gesunden Bewältigungsstrategie, wenn uns etwas Schwieriges oder Traumatisches widerfährt.

In der Zeitschrift «Psychologie heute» von 6/2020, ab Seite 17, wird ein ganzer Artikel der Corona - Krise und wie man mit Krisen generell umgehen kann, gewidmet. Dort heisst es, dass einschneidende Erlebnisse sich weder vergessen noch verdrängen lassen.

«Sie bleiben Bestandteile des eigenen Lebens und es ist hilfreich, sie als solche zu akzeptieren und ihnen einen Platz in der eigenen Geschichte zu geben.»

Der Traumaspezialist Andreas Maercker, von der Universität Zürich sagt in Psychologie heute noch dazu:



**«Die Erzählbarkeit von Lebenskrisen und deren Überwindung ist ein ganz wichtiges Zwischenglied bei der Verarbeitung von Krisen.»**

**Das Erzählen, wie es einem geht, ging und was genau gerade passiert oder passierte - ob nun anderen Personen oder sich selbst, indem man das Geschehen und was es mit einem macht, aufschreibt, ist eine so wichtiger Schritt, um sich nicht mehr so hilflos ausgeliefert zu fühlen!**

K A P I T E L

02



# DIE EIGENEN STÄRKEN BEWUSST MACHEN

Wenn man über vergangenen Krisen spricht, dann ist es auch wichtig, diese nicht nur im dramatischen Licht zu sehen, sondern wahrzunehmen, dass man sie irgendwie überlebt hat und immernoch da ist. Sich sozusagen als Held der eigenen Geschichte zu sehen.

Wer Lebenskrisen bereits überstanden hat und sich bewusst macht, dass er über Kräfte verfügte UM diese zu überstehen, geht mit der nächsten Krise in der Regel etwas gelassener um. Und noch eines zeigen einige psychologische Studien: Wir erholen uns schneller von Schicksalsschlägen, als wir es vorher erwartet hätten.

Die Angst vor einer gescheiterten Beziehung, einer Krankheit, dem Tod eines geliebten Menschen, eines finanziellen Ruins ist meist riesengross. Wenn das gefürchtete Ereignis dann eintritt, haben wir plötzlich viel mehr Kapazitäten, damit umzugehen, als wir vorher dachten.

Das könnte zum Beispiel jetzt der Fall sein, wenn man grosse existenzielle Ängste hat. Diese kenne ich aus den letzten Jahren selbst zur genüge. Ich dachte oft, dass jetzt der Punkt gekommen ist, wo nichts mehr weiter geht und ich auf der Strasse lande.

Mein Selbstwertgefühl war so dermassen im Keller, meine Scham Kilometerhoch in den Himmel ragend. Es ging weiter. Und weiter. Und weiter. Mir hilft diese Erfahrung in der jetzigen Krise enorm.

# «Wer sich selbst als treibende Kraft im Leben sieht, blickt positiver auf die eigene Geschichte»

(«PSYCHOLOGIE HEUTE» VON  
6/2020, AB SEITE 17)



K A P I T E L

03



# EINEN SINN IN DER KRISE SEHEN

Es kann auch helfen, den Sinn hinter einer Krise zu sehen. Der Krise eine Bedeutung zu verleihen. Zum Beispiel, dass es ein entscheidendes persönliches Wachstum und der Gewinn von mehr Selbstvertrauen brachte. Oder dass die Krise hilft oder half, wieder bewusster und dankbarer durchs Leben zu gehen, zu erkennen, was wirklich wichtig ist im Leben. Dadurch kann man tatsächlich an Zufriedenheit gewinnen. Oder zu erkennen, dass das Leben so wie es war mir sowieso nicht gefallen hat und ich jetzt die Möglichkeit habe, daran einiges zu ändern.

Allerdings ist auch hier wieder eines wichtig: Es hilft nichts, sich die Krise schönzureden und NUR das Positive sehen zu wollen.

Auch nicht, um jeden Preis irgendwas draus lernen zu wollen. Ich muss auch nicht zwangsläufig dankbar sein, denn manche Situationen sind einfach nur zum Kotzen, da gibt es nichts Schönes abzugewinnen. Wenn wir das um jeden Preis tun möchten, hat auch das wieder Verdrängungscharakter.

Der Schmerz ist da, die Folgen sind da, ob wir das wollen oder nicht. Manchmal geht es einfach nur darum, die Krise irgendwie durchzustehen und nicht an ihr zugrunde zu gehen. Bereits das ist etwas, das enorme Stärke abverlangt.

K A P I T E L

04



# WAS TUT MIR JETZT GUT?

Wenn ich mitten in einer Krise stecke, bin ich manchmal so in meinen Gedanken und Gefühlen gefangen, dass sich alles nur noch im Kreis dreht. Grübeleien über die Zukunft und was alles passieren könnte, helfen aber nicht weiter.

Wie kann man aus diesem Kreislauf ausbrechen? Zunächst einmal hilft es tatsächlich, sich komplett in das Gefühl und die Gedanken «Was wäre das allerschlimmste Szenario, das passieren könnte» hineinzubegeben. Nicht nächtelang darüber grübeln, sondern sich eine Stunde dafür konkret reservieren und alle Möglichkeiten bis zum letzten durchspielen. Es aufschreiben. Und nach dieser Stunde ist Schluss.

Das was im Hintergrund immer an schwelender, diffuser Angst mitschwang wird mit dieser Methode konkret nach Vorne gebracht. Damit verliert es die Macht, denn ihm wurde ein Platz, ein Raum geboten – diese eine Stunde.

Und dann ist es wichtig sich wieder auf etwas zu konzentrieren, was mir wirklich gut tut. Das wird mitten in einer Krise nämlich oft vernachlässigt.

Was macht mir Freude? Was beruhigt mich? Was gibt mir Kraft? Was lässt mich lachen? Bitte jeden einzelnen Tag etwas davon einbauen!



30

IDEEN FÜR DICH  
WAS TUT MIR JETZ GUT?





# "UNSERE GRÖSSTE SCHWÄCHE LIEGT IM AUFGEBEN" (T. EDISON)

...und im Resignieren – Darum für Dich alles, was Dir hilft, nicht zu resignieren, Deine Resilienz zu steigern und einen Weg zu finden, Dir selbst etwas Gutes zu tun....

Links für Dich zu Thema "Resilienz":

Resilienz – Die sieben Säulen der Resilienz und deren Wirkungsweisen

Praktische Tipps wie Sie Ihre Resilienz während und nach der Coronakrise stärken können.

10 TIPPS FÜR IHRE TÄGLICHE RESILIENZFÖRDERUNG

Resilienz: Wie Sie Lebenskrisen besser meistern – MIT SELBSTTEST

Meditieren, so wie Du es willst und Dir gut tut. Es gibt unzählige Möglichkeiten	<b>Höre Musik, die Dich motiviert</b>	Progressive Muskelentspannung (Anleitung in Büchern und Videos)	<b>Bewegung und frische Luft</b>	Zuhause zur Lieblingsmusik tanzen
Such Dir etwas, das Dich zum Lachen bringt	<b>Tue etwas Gutes für andere</b>	Geh in die Natur, hör zu, nimm wahr	<b>Bilde Dich weiter: Bücher, Hörbücher, Dokus</b>	Nimm Deine Gefühle wahr und würdige sie (statt wegzudrücken)
Nimm ein Bad oder dusche und GENIESSE es	Bilde Dich Zum Thema "Resilienz" weiter	Such Dir etwas, das Du beeinflussen kannst, statt gegen das zu kämpfen, was Du nicht ändern kannst	<b>Rede mit einem Freund, Coach oder Therapeuten</b>	Bau Dir ein Netzwerk aus Leuten auf, die Dir gut tun – Schreib es auf
Schreib Dir all Deine Gefühle und Gedanken von der Seele in ein Notizbuch	Mach Autogenes Training (Anleitung in Büchern, Videos, Kursen)	Tu Deinem Körper Gutes: genug Wasser trinken, Vitamine, Ruhe beim Essen	Schreibe Dir jeden Tag 3 Gründe auf, warum Du dankbar bist	<b>Umgib Dich mit Tieren, sie tun der Seele gut</b>
Stärke Dein Selbstbewusstsein, Dein Selbstvertrauen und Deine Selbstliebe	<b>Beschäftige Dich mit Menschen, die grosse Krisen bereits gemeistert haben</b>	Mach Dir Dein Lieblingsessen, / Lieblingsgetränk und GENIESSE es ohne Reue	<b>Schreibe Dir all Deine Stärken auf und alle Deine kleinen/grossen Erfolge des Lebens</b>	Schenke Dir selbst Mitgefühl (nicht Mitleid, denn das macht Dich zum Opfer)
<b>Mache etwas Kreatives,, ohne Ziel, egal was dabei rauskommt</b>	<b>Würdige Deine Wut, Trauer, Angst, Hilflosigkeit</b>	<b>Träume/Visionen/Pläne: Was willst Du machen, sobald es wieder geht?</b>	Hast Du Dich heute schon gefreut? Nein? Dann Sorge dafür – es reichen Kleinigkeiten	<b>Akzeptiere, akzeptiere, akzeptiere und der Druck lässt nach</b>

K A P I T E L

05



# SEI NICHT ZU STOLZ UND SUCH DIR HILFE

In einigen meiner Krisen war ich tatsächlich zu stolz um mir Hilfe zu suchen. Ich habe vieles mit mir allein ausgemacht. Vor allem die Situation, als mein Mann immer kränker wurde, als unsere Finanzen am Boden waren. Ich schämte mich zu sehr, dass ich es nicht im Griff hatte, hatte Angst vor Verurteilung und wusste nicht zu wem ich gehen sollte, wem ich vertrauen könnte. Und dachte, dass ist doch gar nicht so schlimm, ich schaff das schon.

Tatsächlich dauerte es Jahre, bis ich offen mit anderen über alles redete, und diese Jahre waren Gift für mein Selbstwertgefühl. Ich weiss heute, dass es leichter wird, wenn man sich jemandem anvertrauen kann.

Das können wirklich gute Freunde sein oder auch professionelle Hilfe, wie ein Therapeut. Vor allem bei traumatischen Lebensereignissen oder daraus resultierenden psychischen Erkrankungen ist es wichtig, sich einen Psychologen oder Psychotherapeuten zu suchen.

Es kann aber auch jemand anderes sein, der mit Menschen arbeitet und sie in Krisensituationen unterstützt. Ich selbst bekam eine wunderbare Hilfe durch Coaching im eigentlichen Sinne. Denn Coaching bedeutet, wenn jemand dieses Business wirklich seriös betreibt, dass die Ressourcen und Stärken des Klienten gestärkt werden, so dass er selbst auf die Lösung kommt.

Er bekommt Werkzeuge an die Hand, die er im Alltag als Selbsthilfe jederzeit anwenden kann. Dadurch wird das Selbstvertrauen gestärkt und die Möglichkeit mit Krisen in Zukunft selbst besser umzugehen, wächst enorm. Und ich bin nicht mehr so angewiesen auf STÄNDIGE externe Hilfe.

# «Hilf mir, es allein zu tun»

MARIA MONTESSORI





# NOTFALL - HILFE ...

1

## SCHWEIZ - TEL.: 143 ODER 147

- Die Dargebotene Hand ist anonym, kompetent und IMMER für Dich da: [www.143.ch](http://www.143.ch) / Telefon: 143
- Für Kinder und Jugendliche: [www.147.ch](http://www.147.ch) / Telefon: 147
- Für Opfer von Gewalt und Missbrauch: Opferhilfe Schweiz

2

## DEUTSCHLAND - TEL: +49 800 111 0 111

- Die wichtigsten Seelsorge-Rufnummern
- Soforthilfe für Erwachsene - Psychenet
- Kummertelefon für Kinder und Jugendliche: Tel: 0800 1110 333

3

## ÖSTERREICH - TEL: 142 ODER 147

- Seelsorge - Telefon, Chat oder Mail
- "Rat auf Draht" (rund um die Uhr, kostenlos, für Kinder & Jugendliche): 147
- Frauenhelpline gegen Männergewalt 0800/222 555
- Opfernotruf (rund um die Uhr, kostenlos): 0800/112 112

...WENN DU NICHT MEHR WEITER  
WEISST...

**SO SCHÜTZEN  
WIR UNS.**



# Hilfsangebote rund um die psychische Gesundheit.

Das Coronavirus ist nicht nur eine Gefahr für unsere körperliche Verfassung, sondern drückt auch bei vielen Menschen aufs Gemüt. Geht es Ihnen nicht gut oder sorgen Sie sich um jemanden? Suchen Sie das Gespräch. Bei Bedarf finden Sie Hilfe auf Webplattformen oder bei Hilfsorganisationen. Bei Geldsorgen, Einsamkeit oder einfach weil das Leben gerade schwierig ist.

<p><b>Tel 143</b> Die Dargebotene Hand La Main Tendue Telefono Amico</p>	<p><b>147.ch</b> macht dich stärker <b>PRO JUVEN TUTE</b></p>	<p><b>PRO JUVEN TUTE</b></p>	<p><b>PRO SENECTUTE</b> GEMEINSAM STÄRKER</p>	<p><b>pro mente sana</b> Psychische Gesundheit stärken</p>
<p><b>FÜR ALLE:</b> Manchmal möchte man anonym mit jemandem reden – 24 Stunden am Tag: Tel. 143, auch Mail &amp; Chat <a href="http://www.143.ch">www.143.ch</a></p>	<p><b>FÜR KINDER UND JUGENDLICHE:</b> Beratung bei Fragen, Problemen und in Notsituationen – rund um die Uhr und kostenlos: Tel. 147, auch Mail, Chat &amp; SMS <a href="http://www.147.ch">www.147.ch</a></p>	<p><b>FÜR ELTERN UND BEZUGSPERSONEN:</b> Beratung bei Erziehungsfragen und in Notsituationen – rund um die Uhr: Tel. 058 261 61 61, Chat oder Mail <a href="http://www.projuventute.ch/elternberatung">www.projuventute.ch/elternberatung</a></p>	<p><b>FÜR ÄLTERE PERSONEN:</b> Einkaufshilfe, Mahlzeitendienst, Gesundheitstipps und Beratung: Tel. 058 591 15 15 <a href="http://www.prosenectute.ch/corona">www.prosenectute.ch/corona</a></p>	<p><b>FÜR ALLE:</b> Fachberatung psychische Gesundheit und Krankheit – täglich: Tel. 0848 800 858 <a href="http://www.promentesana.ch">www.promentesana.ch</a> &gt; Beratung</p>
<p><b>Wie geht's dir?</b></p>	<p><b>Psy-Gesundheit.ch</b> BETRIFFT UNS ALLE</p>	<p><b>CARITAS</b> Schweiz Suisse Svizzera Svizera</p>	<p><b>Croix-Rouge suisse</b> Schweizerisches Rotes Kreuz Croce Rossa Svizzera</p>	<p><b>dure schnufe</b></p>
<p><b>FÜR ALLE:</b> Gesprächstipps und Impulse zum Stärken der psychischen Gesundheit – mit dem Emotionen ABC und der App: <a href="http://www.wie-gehts-dir.ch">www.wie-gehts-dir.ch</a></p>	<p><b>FÜR ALLE:</b> Informationsplattform rund ums Thema psychische Gesundheit, inkl. Tipps: <a href="http://www.psy-gesundheit.ch">www.psy-gesundheit.ch</a></p>	<p><b>FÜR ARMUTSBETROFFENE UND MIGRANT*INNEN:</b> Sozial- und Schuldenberatung: <a href="http://www.caritas.ch/de/hilfe-finden/hilfe-in-der-corona-krise.html">www.caritas.ch/de/hilfe-finden/hilfe-in-der-corona-krise.html</a> &gt; Hilfe finden in der Corona-Krise</p>	<p><b>FÜR MENSCHEN DIE HILFE IM ALLTAG BENÖTIGEN:</b> Unterstützung und Entlastung im Alltag: <a href="http://www.redcross.ch/coronavirus">www.redcross.ch/coronavirus</a></p>	<p><b>FÜR ALLE:</b> Informationsplattform für psychische Gesundheit rund um das neue Coronavirus. Mit Alltagstipps und Angeboten: <a href="http://www.dureschnufe.ch">www.dureschnufe.ch</a></p>
<p><b>hilf-jetzt.ch</b></p>	<p><b>SafeZone.ch</b> Online-Beratung zu Suchtfragen Consultation en ligne sur les addictions Consulenza online sulle dipendenze</p>	<p><b>opferhilfe-schweiz.ch</b> aiuto-alle-vittime.ch aide-aux-victimes.ch</p>	<p><b>FVGS</b> FACHVERBAND GEWALTBERATUNG SCHWEIZ</p>	<p><b>POLICE 117</b></p>
<p><b>FÜR ALLE:</b> Plattform für selbstorganisierte Nachbarschaftshilfe: <a href="http://www.hilf-jetzt.ch">www.hilf-jetzt.ch</a></p>	<p><b>BEI SUCHTFRAGEN:</b> Online-Beratung für Betroffene und ihr Umfeld: <a href="http://www.safezone.ch">www.safezone.ch</a></p>	<p><b>FÜR OPFER VON GEWALT ODER MISSBRAUCH:</b> Kostenlose, vertrauliche und anonyme Beratung und Hilfe: <a href="http://www.opferhilfe-schweiz.ch">www.opferhilfe-schweiz.ch</a></p>	<p><b>FÜR MENSCHEN, DIE IN WUT GERATEN UND DIE KONTROLLE VERLIEREN:</b> Fachspezialisierte Beratung und Hilfe, wenn nur noch Gewalt als Lösung in den Sinn kommt: <a href="http://www.fvgs.ch/Fachstellen.html">www.fvgs.ch/Fachstellen.html</a></p>	<p><b>FÜR ALLE:</b> Polizei-notruf für alle Fälle: Tel. 117</p>

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



SwissCovid App  
Download

K A P I T E L

06





# WARUM ICH DARÜBER SPRECHE

Ich habe für mich entschieden, meine Schwächen und Probleme offen zu kommunizieren, auch wenn mir das bei einigen Menschen Punktabzug gibt (wie mir immer wieder als Feedback mitgeteilt wird). Denn das bedeutet für viele einfach immernoch, dass ich damit automatisch schwach bin, wenn ich diese Schwächen zeige und darüber spreche. Solche Menschen bevorzugen Autoritäten, die eine gewisse Überlegenheit und damit Sicherheit vermitteln, die sie selbst nicht in sich tragen.

Ich weiss aber, dass es eine Menge von Menschen gibt, die sich nur jemandem anvertrauen würden, der selbst ähnliche Erfahrungen gemacht hat.

Jemand, der wie sie, Schwächen und Probleme hat und sich nicht als Übermensch darstellt, wie das manchmal in akademischen Kreisen geschieht.

Wir alle sind Menschen. Einfach Menschen. Und wenn wir das offen zeigen, schafft genau das am meisten Vertrauen.

Weisst Du, was mich oftmals gestört hat, wenn ich bei einem Therapeuten gesessen bin (egal ob Psychotherapeut, Psychiater, Arzt, Heilpraktiker oder whatever)? Dass ich mein ganzes Leben und meine innersten Gedanken und Gefühle ausbreiten sollte und von der Gegenseite kam nichts dergleichen.



Ich hätte sicher nicht gewollt, dass der Therapeut mir nun seinerseits seine ganze Lebensgeschichte erzählte oder ständig Sätze einwarf wie «Ja, das ist mir auch passiert. Ja das kenne ich auch.» Das ist natürlich alles andere als hilfreich.

Aber die gefühlte Distanz, das überprofessionelle Verhalten, das fehlende oder nicht sichtbare Mitgefühl und Verständnis, das fehlende Eingeständnis, dass derjenige selbst schon Schwierigkeiten durchmachte – all das führte zu einem hierarchischen Gefälle. Ich war in der Position des Opfers, der andere war der Wohltäter oder die Autorität, die ihr Leben scheinbar im Griff hatte.

Mir gab das kein Gefühl von Stärke und Selbstvertrauen sondern bewirkte, dass ich mich noch mieser, unterlegener und ausgeliefert fühlte. Dass ich das Gefühl bekam, ohne diesen Menschen, geht mein Leben wohl noch mehr den Bach runter und dankbar nach dem Strohhalm griff, den er mir hinwarf.

Erst später traf ich auf Menschen, die ihr Herz aufmachten und sich selbst als Mensch zeigten, obwohl sie professionell arbeiteten.

Genau diese Menschen schafften es wiederum, etwas in meinem Inneren zu berühren, anzustossen, zu öffnen, so dass ich die Kraft und die Inspiration fand, Schritte zur Selbsthilfe zu unternehmen. Sie halfen mir zu sehen, dass ich selbst über unglaubliche Ressourcen zur Problembewältigung verfügte und mir nur wieder selbst vertrauen lernen musste.

Genau das gab mir das Gefühl, nicht auf Sicherheit von Aussen angewiesen zu sein, sondern selbst in mir Sicherheit zu kultivieren, unabhängig davon, was da für Lebenskrisen auf mich einstürzten.

Zum Schluss möchte ich nur einen der oben genannten Punkte der Bewältigungsstrategien an meinem eigenen Beispiel anführen: Der Sinn der Krise. Meine Krisen im Leben haben einen eindeutigen Sinn für mich erhalten. Ich lernte dadurch genau das meinen Klienten bieten zu können, was ich selbst so oft vermisst hatte: Verständnis und Mitgefühl. Und einen Menschen so annehmen, wie er ist, statt ihn zu verurteilen, weil meiner Meinung nach das was er tut, falsch oder unmoralisch ist.

Hätte ich meine Krisen nicht gehabt – ich hätte dieses Verständnis selbst mit 100 Jahren Ausbildung und fachlicher Expertise nicht. Und dafür bin ich dankbar!

von Herzen

Deine Natalie



# MEIN ANLIEGEN

Ein ganz grosses Anliegen ist es mir, meine Gedanken, Erlebnisse, Verarbeitungsprozesse und Wissen darüber zu teilen, wie man sein Selbstwertgefühl stärken kann, um auch in Krisensituationen gewappnet zu sein.

Selbstwertgefühl mit den Säulen Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstliebe – genau dafür biete ich (speziell für Frauen) Wegbegleitungen an.



[www.nataliebarth.ch](http://www.nataliebarth.ch)

# IMPRESSUM

Natalie Barth  
Tel.: +41 79 196 70 54  
Email: natalie.barth@me.com

designed by

[WWW.WEIBLICHKREATIV.COM](http://WWW.WEIBLICHKREATIV.COM)

WEBSEITEN,  
PRINTPRODUKTE,  
ONLINEPRODUKTE,  
VOICEOVER, TEXTSTUDIO



Bilder mit Dank

CANVA  
von  
TETYANA KOVYRINA