



**Kontaktzeiten:**  
 Mo + Mi 10:30 - 12:30 Uhr  
 und 14:00 - 16:00 Uhr  
 Do 14:00 - 17:30 Uhr

Selbsthilfebüro KORN e. V. | c/o Universitätsklinik  
 für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
 Albert-Einstein-Allee 23 | 89081 Ulm  
 Telefon: 07 31 - 88 03 44 10 | Telefax: 07 31 - 88 03 44 19  
 kontakt@selbsthilfebuero-korn.de  
 www.selbsthilfebuero-korn.de



## Mit Selbsthilfe aus der Krise in die Kraft

**Die letzten Monate waren herausfordernd für Menschen auf der ganzen Welt. Doch auch ohne weltweite Krisen gibt es in jedem Leben schwierige Zeiten: zwischenmenschlich, gesundheitlich, beruflich – Hürden lauern überall. Wie überstehen Sie Zeiten von Unsicherheit und Angst? Es gibt verschiedene Wege, nur einen sollten Sie nicht versuchen: als Einzelkämpfer\*innen durch die Krise zu kommen.**

Was ist für Sie das Schlimmste an Krisen? Dass Sie die Situation nicht unter Kontrolle haben? Auch wenn es schwerfällt, das zuzugeben: es gibt Umstände, auf die haben Sie keinen Einfluss oder nur begrenzt.

### Drei Standbeine für Vertrauen

Vertrauen  
 stärkt in  
 Krisenzeiten

Der Neurobiologe und Autor Prof. Dr. Gerhard Hüther gibt ein schönes Bild, wie Sie durch Krisenzeiten kommen: Sie brauchen Vertrauen. Vertrauen, das auf drei Beinen steht: Erstens vertrauen Sie sich selbst, zweitens vertrauen Sie darauf, dass es wieder gut wird und drittens vertrauen Sie darauf, dass andere Ihnen helfen. Gerhard Hüther vergleicht diese Vertrauensbasis mit einem Hocker, der auf drei Beinen steht. Fehlt ein Bein, wackelt der Hocker, ebenso Ihr Vertrauen. Vertrauen zu haben, ist leicht gesagt – wir zeigen Ihnen, dass es möglich ist: Vertrauen Sie sich selbst. Erinnern Sie sich an Zeiten, in denen Sie Neues oder Unangenehmes bewältigt haben. Diese Erfahrung und Kraft stecken noch immer in Ihnen. Knifflig, dass gerade in Krisenzeiten oft das Selbstvertrauen fehlt.

Dann hilft es Ihnen vielleicht, darauf zu vertrauen, dass es

wieder gut wird. Wenn Sie auf Ihr Leben zurückblicken, wissen Sie: schwierige Situationen dauern ihre Zeit. Aber das meiste geht vorbei. Vielleicht wird es nicht mehr wie früher und das Leben verändert sich, Sie passen sich an und gewinnen eine andere Einstellung zum Leben mit ganz neuen Perspektiven. Das bedeutet, Sie haben Einflussmöglichkeiten und sind nicht Opfer der Umstände.

Spätestens, wenn auch das nicht hilft, sollten Sie vertrauen, dass andere Ihnen helfen. Suchen Sie Hilfe und nehmen Sie diese an: Gerade, wenn Sie die Hoffnung und Zuversicht verlieren, ist es wichtig, dass Sie Menschen um sich haben, die Sie stärken. Das muss nicht Ihre Familie sein oder der Freundeskreis. Menschen, die wissen, wie es Ihnen geht, weil sie dieselben Erfahrungen gemacht haben, treffen Sie in Selbsthilfegruppen. Lydia Ringshandl vom Selbsthilfebüro KORN beobachtet es seit Jahren an Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen treffen: „Ob es um psychische oder körperliche Krankheit geht oder um Sucht oder eine soziale Notlage: es tut gut, zu merken, dass Sie nicht der einzige Mensch mit diesem Problem sind. Was andere Gleichbetroffene geschafft haben, kann ein starkes Vorbild für Sie sein, es auch zu schaffen.“

### Zutaten für ein gelungenes Leben

Vergessen Sie nicht: Der Maßstab für ein gelungenes Leben sind nicht Erfolg und Gesundheit. Die Positive Psychologie fasst die Zutaten für ein gelungenes Leben wie folgt zusammen: Die Möglichkeit, Entscheidungen zu treffen und das Leben aktiv gestalten zu können. Eine Beschäftigung, die Ihnen Freude macht und die Sie keinesfalls perfekt können müssen. Ob Stricken, Backen, Singen oder ein Spaziergang in der Natur – Suchen Sie sich eine Tätigkeit, in der Sie voll aufgehen.

Nachhaltig glücklich macht ein Leben, in dem Sie nach persönlichem Wachstum streben und das Leben als sinnvoll empfinden. Pflegen Sie Beziehungen zu Menschen in Ihrer Umgebung. Und was ist das Wichtigste? Achten Sie auf Ihre seelischen Bedürfnisse, insbesondere das Bedürfnis nach Verbundenheit, Freiheit und eigenen Gestaltungsmöglichkeiten.

KORN-Mitarbeiterin Christine Lübbers gibt Ihnen Beispiele, wie Sie alles miteinander verbinden können: „Sie backen mit Begeisterung Kuchen? Bringen Sie Selbstgebackenes bei Menschen vorbei, die kein Talent oder keine Zeit haben zum Backen. Sie kennen sich mit Computern gut aus? Erklären Sie einem anderen die Nutzung damit. Sie sind in einer Krise? Treffen Sie sich mit Menschen in einer Selbsthilfegruppe, um Kraft zu tanken. Unterstützen Sie sich gegenseitig mit Vertrauen, Zuversicht und Verständnis. Das alles tut Ihnen und anderen gut - sofort und ohne Wartezeit. Ein möglicher Weg aus der Krise in die Kraft. Darauf können Sie vertrauen.“

Anita Radi-Pentz



ZITAT  
 „Angst klopfte an.  
 Vertrauen öffnete.  
 Keiner war draußen.“  
 Aus China

Freiheit und Verbundenheit tragen zum Glücklichen bei