

Hilfreiche Prozessmodelle

In Krisen sich selber begegnen

VON MARKUS ZÜGER

● Krisen lösen oft Prozesse in uns selber aus. Das Prozessmodell des Enneagramms zeigt in sehr aufschlussreicher Art und Weise auf, was da im Innern von uns alles geschieht – und wie wir diese Prozesse möglichst gut gestalten können. Es lohnt sich, in der Krise bewusst sich selber zu begegnen.

Was mich an diesem Prozessmodell begeistert ist, wie bei jedem Punkt der innere Weg für mich klar beschrieben ist und mit unserer Seele oft einen logischen und erklärbaren Zusammenhang hat. Falls Sie gerade in einer Herausforderung stehen, in einem Veränderungsprozess stecken oder eine Krise erleben,

können Ihnen die folgenden neun Punkte sehr interessante Hinweise geben, an welchem Punkt Sie im Moment stehen und worauf

Sie achten können, damit Sie die Krise gut bewältigen und möglichst nachhaltig ans Ziel gelangen können.

Rechthaberei ist zerstörerisch – sie zerstört andere, Beziehungen und letztlich mich selber.

Punkt 1: Problemwahrnehmung und Unzufriedenheit: Vom Zorn zur heiteren Gelassenheit

«So kann es nicht weitergehen!» Unzufriedenheit mit dem Status quo kommt auf: «Es ist nicht so wie es sein sollte.» Vorschein schnelle Rechthaberei oder «schwarz-weiße» Sichtweisen sind dabei die erste Versuchung. Eine gute Frage lautet: «Wor-

an erkenne ich, dass ich ein Problem habe?» An Punkt 1 muss ich nun vom Zorn («So geht es nicht!») in Richtung gelassene Heiterkeit kommen. Dann sehe ich, was es zu perfektionieren gilt, um in guter Weise zum nächsten Punkt 2 (Problemanalyse) zu gelangen.

Punkt 2: Erste Lösungsideen werden ausprobiert: Vom Stolz zur Demut

Naheliegende Lösungsmöglichkeiten werden ausprobiert und scheitern. Meinen Stolz «Ich kann es alleine!» muss ich loslassen. Hätte ich damit Erfolg gehabt, wäre der Problemlöseprozess bereits jetzt zu Ende. Da dies jedoch meist nicht die erhoffte Linderung bringt, wächst die Bereitschaft, sich Hilfe von aussen zu holen. Dort erkenne ich meine Ohnmacht. Ich benötige die Tugend Demut,

um mir an Punkt 3 konkret helfen zu lassen. Die Erkenntnis ist: «Alleine schaffe ich es nicht!»

um mir an Punkt 3 konkret helfen zu lassen. Die Erkenntnis ist: «Alleine schaffe ich es nicht!»

Punkt 3: Aussenimpulse kommen dazu – ich öffne mich: Von der Täuschung zur Wahrhaftigkeit

Meiner Versuchung, alles selber bestens lösen zu können, muss ich nachgeben. Erste Aussenimpulse kommen dazu. «Ich öffne mich Einflüssen von aussen.» Ich weiss nicht mehr weiter, gebe dies zu und lasse mich so von mir nicht mehr täu-

schen. Ich ahne, dass meine bisherigen Bemühungen, das Problem in den Griff zu bekommen, die Sache irgendwie nicht richtig treffen. An diesem Ort benötige ich Wahrhaftigkeit, um mich mit inneren wie äusseren Widerständen an Punkt 4 auseinanderzusetzen zu können. So wird aus der Angst scheitern zu können, Mut authentisch und wahr zu sein.

Punkt 4: Konfrontation mit meiner Innenwelt und meinen Widerständen: Vom Neid zur Gleichmut

Nun melden sich all die inneren Stimmen, die eine Veränderung doch nicht so toll finden, weil dies verunsichernd und beängstigend ist. Mein Neid und mein Vergleichen blockieren mich. Ich konfrontiere mich selber mit meinen beunruhigenden Einsichten und Gefühlen. Das führt mich zu einem vertieften Problemverständnis und führt in Richtung Ziel. Ich lerne so besser mit meinen inneren und äusseren Widerständen umzugehen. Die Tugend der emotionalen Gleichmut wird benötigt, um den Sprung ins Ungewisse zu wagen. An diesem Punkt ist es emotional oft am schwierigsten. Selbstzweifel kommen auf, Widerstände melden sich wie «Das hat ja sowieso keinen Sinn» und anderes mehr kann uns verunsichern. Dies zu wissen hilft und macht uns im positiven Sinne nüchtern und stark.

Punkt 5: Ausrichtung auf das Ziel: Von der Habsucht zum Nicht-Anhaften

Hier findet im positiven Falle nicht nur ein

80 bis 120

Franken kosten einen Arbeitgeber ungelöste Konflikte pro Stunde und Person. Je nach Funktion des Arbeitnehmers steigen die Kosten im Vergleich zum Honorar.



Es ist nie zu spät, dem Leben eine neue Richtung zu geben.

Neulernen statt, sondern ein Umlernen. Alte Denk- und Einstellungsgewohnheiten werden zugunsten funktionaler aufgegeben oder modifiziert. Die Ausrichtung auf das Ziel fällt noch schwer. «Werde ich je an mein Ziel gelangen?» Hier kann es leicht vorkommen, dass der soeben eingeschlagene Weg abgebrochen wird oder versandet und die alten Muster die Oberhand gewinnen wie beispielsweise: «Lieber nochmals nachdenken statt handeln!» Diese Haltung bezeichnet man als «Hab-sucht»: Ich kann nicht loslassen. Wir müssen nun lernen, nicht weiter an diesem Denken anzuhaften. Hier braucht es nun wieder einen Aussenimpuls, damit wir nicht mehr Anhaften bleiben und uns blockieren, so wie dies nun im Punkt 6 beschrieben ist.

Punkt 6: Aussenimpuls – Ich erkenne das Ziel: Von der Angst zum Mut

Obwohl ich das Ziel zu erkennen beginne, kommt Angst auf: «Es war doch gut bisher.» «Nein, das schaffe ich nicht.» etc. Hier ist oft ein Mut machendes Wort von aussen oder eine Einsicht meinerseits, dass es doch nötig ist, diesen Schritt zu

gehen, nötig. Dieser Aussenimpuls weist den Weg. «Ich erkenne nun mein Ziel immer deutlicher.» Ich halte die Angst aus und entscheide mich für das Tun. Aus Passivität ist Tatkraft geworden, meine Verzagtheit hat dem Mut Platz gemacht. Wir erleben uns selbstbewusster und in unseren Entscheidungen freier.

Punkt 7: Freude kommt auf, Veränderungen werden sichtbar: Vom Übermut zur Nüchternheit

Dank der Überwindung der Angst kommt nun Leichtigkeit und Freiheit auf: Ich wage es, ich kann es, es wird gehen!

Erste Veränderungen sind nicht mehr zu übersehen. Ich freue mich über meinen Mut – und über erste Schritte. Vielen meiner Freunde und Arbeitskolleginnen ist nicht verborgen geblieben, dass ich selbstbewusster geworden bin. An Punkt 7 ist ein möglicher Endpunkt der Entwicklung erreicht. Ich könnte mich hier mit dem Erreichten oberflächlich zufrieden geben und gleich loslassen – mein Übermut

meldet sich. Damit würde ich die Bodenhaftung verlieren. Es braucht nun Nüchternheit, um ganz und nachhaltig ans Ziel zu kommen. Die Details dürfen nicht vergessen werden.

Punkt 8: Das Werk ist vollbracht: Von der Schamlosigkeit zur Unschuld

Das Ziel ist nun vollständig erreicht. Ein Gefühl der Überheblichkeit könnte sich einschleichen, ich könnte zu selbstbewusst oder gar schamlos werden. Besser ist

Folgendes: «Ich habe den Gipfel erklommen, deshalb steige ich weiter; und dazu brauche ich die

ändern.» Ich werde demütig (Punkt 2) und barmherzig mit ändern. Damit sichere ich mir den Erfolg (Punkt 3). Hier wird sichtbar, wie die neun Punkte gegenseitig auch zusammenhängen können und einander stärken.

Punkt 9: Das Neue ist integriert: Von der anfänglichen Trägheit zur Tat

Der Kreis schliesst sich. Das Alte ist vor-

Es ist nie zu spät, dem Leben eine neue Richtung zu geben.

bei. Das Neue kann beginnen – auf einer höheren Bewusstseinsstufe. Ich bin nun für das Neue gerüstet, bis in absehbarer Zeit der nächste Veränderungsprozess beginnt – ähnlich wie uns dies die Natur vormacht.

Mehr Gelassenheit und Souveränität im Alltag – oder wie Weisheit konkret werden kann!

In Krisen oder auch ganz allgemein im Alltag erlebe ich viele Menschen oft als verkrampft und wenig souverän. Um souveräner und gelassener zu werden hilft es, folgende drei Punkte besonders zu beachten:

1. Ich bin mir klar, was ich wirklich will und was meine Ziele sind.

- Ich weiss was ich im Leben erreichen will.
- Risiko ist immer im Spiel – es gibt keine Sicherheit! Ich wage das Leben.
- Ich erarbeite mir, was ich zur Erreichung meiner Ziele unbedingt brauche.
- Ich konzentriere mich auf das, was ich erreichen will, nicht was andere von mir erwarten.
- Nicht alles, was ich als wichtig erachte, ist es auch wirklich. Ich präge dies um.

2. Dinge und Menschen sind immer so, wie sie sind.

- Das Wetter, die Börse, die Wirtschaft, meine Mitmenschen: Sie sind so, wie sie sind!
- Nicht Akzeptieren raubt viel Kraft und Energie. Ich akzeptiere und lasse los.
- Ich nutze meine Energie zur Zielerreichung und nicht zum Lamentieren über ...
- Ich begegne dem Leben, wo immer es geht, leichtfüssig und nehme es, wie es ist.
- Ich werde mir bewusst, was ich denke, und was dies mit mir macht.

3. Das Kämpfen gegen ... gebe ich auf. Ich suche solange nach Lösungen, bis das Ziel erreicht ist.

- Rechthaberei ist zerstörerisch – sie zerstört andere, Beziehungen und letztlich mich selber.
- «Wahrheit» hat immer verschiedene Seiten – je nach Wahrnehmung.
- Ich konzentriere meine Kräfte zur kreativen Erreichung meiner Ziele, nicht zum Bekämpfen.
- Ich versuche auf immer neue Art, mein Ziel zu erreichen – bis es geht.
- Ich nutze die Ressourcen bei mir und von andern – statt gegen andere zu kämpfen.

Proaktivität als Lebensstil

Rund 80 Prozent der Menschen leben reaktiv. Sobald Krisen auf sie zukommen, reagieren sie, ohne ihr Reaktionsmuster zu reflektieren oder zu hinterfragen. Deshalb sind die meisten Menschen oft gestresst und haben Angst, dass plötzlich wieder etwas geschieht, das sie in Schwierigkeiten bringen könnte. Höchstens 20 Prozent der Menschen leben proaktiv: Sie denken voraus, gestalten Krisen schon zu Beginn aktiv mit, regen sich nicht über Dinge auf, die sie nicht verändern können, sondern handeln vernünftig und lebensgerecht. Drei Aspekte sind dabei vor allem zu beachten:

- Ich bin mir selber bewusst, was Schwierigkeiten in mir auslösen, was mein Anteil daran ist und was das Ganze mit mir macht. Ich reflektiere mein Leben regelmässig und bin mir selber bewusst, was in mir abläuft, wo ich Blockaden habe, wo ich hinderliche Reaktionsmuster lebe und wo meine Erfolgspotenziale liegen.
- Ich schalte meinen eigenen Willen immer wieder ein, sodass ich nicht gelebt werde, sondern lebe. Ich entscheide mich immer wieder, mich nicht innerlich verletzen zu lassen und empfindlich zu sein, sondern Dinge selber zu gestalten und aktiv in die Hand zu nehmen.
- Ich stelle mir vor, wie ich Dinge verändern kann, was mein Gegenüber liebt und weniger liebt und was meine Worte und Taten beim ändern oder in Situationen auslösen können. Mit dieser Vorstellungskraft gestalte ich Krisen aktiv.

Interessant ist, dass die drei Punkte «Selbstbewusstheit/Reflexion», «eigener Wille» und «Vorstellungskraft» zutiefst göttliche Geschenke an uns Menschen sind. Sie unterscheiden uns von andern Lebewesen und sind entscheidend wichtig, ob wir das Leben und die Krisen selber gestalten können oder von ihnen abhängig sind und darunter leiden.

●



Selbsttest

Wie steht es um Ihre Life-Balance?

Testen Sie Ihre Life-Balance

Hier sind die wichtigsten neun Bereiche Ihres Lebens aufgezählt. Jeder Bereich ist mit fünf Punkten beschrieben.

Bewerten Sie die einzelnen Begriffe:

- mit 0 Punkten (trifft nicht zu),
- mit 1 Punkt (trifft teilweise zu)
- mit 2 Punkten (trifft ganz zu).

Ins Kästchen tragen Sie die Summe ein, max. also 10 Punkte pro Bereich.

Auswertung

- Diejenigen Bereiche, die mindestens 7 Punkte haben, gestalten Sie gut. Falls Sie überall mindestens 7 Punkte haben, haben Sie eine gute, ganzheitliche Life-Balance erreicht.
- Diejenigen Bereiche mit mehr als 7 Punkten sind Ihre Stärken und Potenziale.
- In den Bereichen mit weniger als 7 Punkten stecken Ihre grössten Verbesserungspotenziale.

Zitate, die uns in Krisen weiterbringen:

«Gestalte die Krise, bevor sie dich gestaltet.»

«Mangelnde Offenheit ist oft Angst vor Verletzung.»

«Sorgen gehören Gott.»

«Lass Zerbrechlichkeit und Ohnmacht zu, nimm Deine Seele an die Hand.»

«Überlass Dein Imageproblem Gott.»

«Ersetze das erfahrungsorientierte Leben durch verheissungsorientiertes Leben!»

1. Körper

- Mich selber annehmen wie ich bin
- Mich gut erholen können
- Gesunde Ernährung
- Genügend Sport
- Guter Schlaf

Total:

2. Seele

- Mit Gefühlen intelligent umgehen
- Zeit für die Seele haben
- Stärken kennen
- Mit Schwächen gut umgehen
- Seele kennen

Total:

3. Geist

- Proaktiv und positiv denken
- Zeit für Selbstreflexion einsetzen
- Lesen
- Sich immer wieder weiterbilden
- Kritik- und lernfähig sein

Total:

4. Raum

- Raum einnehmen können
- Sich gut in Räumen bewegen können
- Ruheorte nutzen
- Räume gestalten können
- Den Platz finden

Total:

5. Zeit

- Meine Zeit aktiv gestalten können
- Zeit für mich selber finden
- Ziele und Prioritäten
- Work-Life-Balance
- Wenig Stress haben

Total:

6. Spiritualität

- Sinn und Werte im Leben haben
- Kraft, Energie daraus schöpfen
- Gott kennen
- Auf Gott hören
- Zeit für Spiritualität nehmen

Total:

7. Alltag

- Im Alltag in meiner Berufung leben
- Im Einklang damit sein
- Freude und Fluss erleben
- Beständig darin sein
- Klarheit haben

Total:

8. Partnerschaft

- Beziehung ist ausgewogen
- Annahme leben
- Andersartigkeit nutzen
- Rollen geklärt
- Gute Kommunikation

Total:

9. Mitmenschen

- Aktive Beziehungen mit andern
- Darin Tiefgang haben
- Kontakt zu Mann und Frau
- Ähnliche und andere
- Gute Gespräche

Total: