

»WENN DIE FAUST DES UNIVERSUMS ZUSCHLÄGT«

Dr. Johannes  
Wimmer

# STARK DURCH DIE KRISE

Mein 30-Tage-Kurs

GRÄFE  
UND  
UNZER



# INHALT

---

## VORWORT 4

---

**TAG 1** EINFÜHRUNG 7

---

**TAG 2** KRISEN-ARTEN 13

---

**TAG 3** DEINE KRISE 21

---

**TAG 4** KRISEN-BEGLEITUNG 24

---

**TAG 5** ABSCHIED NEHMEN 28

---

**TAG 6** ENTLASTUNG FINDEN 34

---

**TAG 7** TAGESHIGHLIGHTS 40

---

**TAG 8** ZEIT FÜR DICH 42

---

**TAG 9** DIE PHASEN EINER KRISE 44

---

**TAG 10** DEIN KRISEN-STANDORT 50

---

**TAG 11** HADERN 54

---

**TAG 12** RITUALE 58

---

**TAG 13** STÄRKENDE MENSCHEN 62

---

**TAG 14** UMARMUNGEN 66

---

**TAG 15** ZEIT FÜR DICH 68

---

<b>TAG 16</b>	RESILIENZ	70
<b>TAG 17</b>	KRISEN-KOMPETENZ	77
<b>TAG 18</b>	SELBSTFÜRSORGE	80
<b>TAG 19</b>	ORDNUNG FÜR DEINE GEDANKEN	83
<b>TAG 20</b>	DEINE RESSOURCEN	88
<b>TAG 21</b>	DANKBARKEIT	92
<b>TAG 22</b>	ZEIT FÜR DICH	96
<b>TAG 23</b>	KRISEN-STRATEGIEN	98
<b>TAG 24</b>	KOMFORTZONEN	104
<b>TAG 25</b>	RECHERCHE	110
<b>TAG 26</b>	VERABREDUNGSTAG	112
<b>TAG 27</b>	UNGELEBTE TRÄUME	115
<b>TAG 28</b>	5-MINUTEN-ABENTEUER	117
<b>TAG 29</b>	POST FÜR DICH	120
<b>TAG 30</b>	DU HAST ES GESCHAFFT	125



# Tag 4

*In stürmischen Zeiten ist eine Verbindung zu anderen Menschen ganz besonders wichtig.*

Überleg dir doch mal: Wer könnte dein Krisenbegleiter oder deine -begleiterin sein? Gibt es jemanden, dem du dich ehrlich anvertrauen kannst? Mit dem du offen reden kannst? Das können natürlich Freunde und Familie sein, sofern diese nicht Teil des Problems sind, aber vielleicht auch jemand, der das Gleiche durchgemacht und gut bewältigt hat, oder jemand, der dir in einer bestimmten Sache Rat geben kann.

Wenn du zum Beispiel Sorge um deine wirtschaftliche Existenz hast – ich sage nur Steuernachzahlungen, Monatsabrechnungen oder was auch immer –, dann könntest du einen Freund oder vielleicht sogar einen Nachbarn fragen, der sich damit gut auskennt und dir hilft, deine Belege zu ordnen. Wenn du vor einer Scheidung stehst, kannst du vielleicht eine gute Freundin fragen, die das auch schon durchgemacht hat. Nicht nur in Sachen Bewältigung, also wie du damit umzugehen lernen kannst, sondern auch aus ganz praktischer Perspektive, zum Beispiel, wenn es darum geht, einen Rechtsbeistand zu finden.

Solche Menschen können in der Zeit der Krise gute Wegbegleiter sein, die du um Rat fragen kannst, die aber auch einfach nur für dich da sind und dir neue Perspektiven aufzeigen. Und glaub mir, fragen lohnt sich, denn andere wissen ja nicht, was du gerade brauchst. Sie können ja keine Gedanken lesen. Also fass dir ein Herz und frag ganz offen nach der Unterstützung, die du brauchst.

Mein persönlicher Tipp: Such dir Menschen, die nicht den Hang dazu haben, alles zu dramatisieren, oder die dir permanent erzählen, dass du am Ende bist. Das ist nämlich das Letzte, was du gerade brauchst.

Aber ganz wichtig: Diese Menschen sind Begleiter! Sie sind nicht dafür verantwortlich, dich zu retten und all deine Probleme zu lösen. Das kann niemand für dich tun, nur du selbst. Du allein trägst die Verantwortung für deine Situation. Aber helfende Hände sind willkommen.

Auf das Aufgabenblatt kannst du potenzielle Wegbegleiter eintragen. Gerne auch den Bereich, in dem sie dir vielleicht mit besonderem Wissen oder Fähigkeiten weiterhelfen können.

Wenn dir gerade niemand einfällt, vielleicht auch, weil du so intime Gedanken nicht beziehungsweise noch nicht teilen möchtest, kann es auch helfen, eine unbeteiligte Person als Krisenbegleiter zu wählen. Das kann ein Psychotherapeut sein oder, wenn es dir richtig schlecht geht, auch jemand von der Telefonseelsorge. In jeder deutschen Stadt gibt es auch psychologische Beratungsstellen, Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen. Und auch dein Hausarzt oder deine Hausärztin können dir weiterhelfen, was die Vermittlung von Hilfe angeht. Auf dem Aufgabenblatt kannst du deine Begleiter notieren, du findest aber auch die Nummer der Telefonseelsorge darauf.





*Wenn dir gerade niemand einfällt oder du deine Gedanken nicht beziehungsweise noch nicht mit einem Freund oder einer Freundin teilen möchtest, kannst du unbeteiligte Personen ins Boot holen.*

Psychotherapeuten findest du z. B. über den Patientenservice:

**[www.116117.de](http://www.116117.de)**

Schnell und unkompliziert hilft die Telefonseelsorge:

**[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)**

Anonyme, kostenlose Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit unter den bundesweiten Telefonnummern

**0800 - 1110 111** oder **0800 - 1110 222**

*Mein Tipp*

*Verzichte auf Menschen, die den Hang haben, alles zu dramatisieren, oder die dir permanent erzählen, dass du echt am Ende bist. Das ist das Letzte, was du jetzt brauchst.*

# Tag 8

*Puh, was für 'ne Woche! Ist das nicht irre?  
Du hast schon eine ganze Woche geschafft!*

Deswegen ist heute ein guter Tag, um dir selbst etwas richtig Gutes zu tun. Verbring heute Abend ganz bewusst ein paar schöne Stunden mit Me-Time, vielleicht mit einem guten Buch oder einem Film im Fernsehen, auf Netflix, Disney, Sky, Amazon oder was auch immer. Mach dir am besten schon tagsüber einen kleinen Plan, was du heute Abend machen möchtest und wann der Abend beginnt. Schreib dafür eine genaue Uhrzeit auf.

Und kauf für diesen Abend dein Liebessessen ein. Wie für ein Date mit dir selbst. Heute darfst du dich verwöhnen und alle belastenden Gedanken haben dann mal Pause. Das Handy wird auf stumm geschaltet und du darfst dich erholen, lachen und genießen – egal, was da draußen passiert oder was dir das Leben schwer macht. Davon hast du heute Abend Urlaub.

Solche geplanten Ruheinseln schenken uns nämlich Erholung, und die hat man in stressigen Zeiten schließlich ganz besonders nötig. Also nimm dir heute Zeit für dich, das ist total okay. Im Anschluss findest du eine leere Me-Time-Liste. Darauf kannst du alles notieren, worauf du mal wieder Lust hättest.





## MUTMACHER FÜR DUNKLE MOMENTE

*Gerade in Krisenzeiten ist es wichtig, dass du liebevoll und wertschätzend mit dir selbst umgehst, denn Vorwürfe bringen nichts und ziehen dich nur noch mehr runter. Übe darum, mit dir selbst so umzugehen und zu sprechen wie mit deiner allerbesten Freundin oder deinem besten Freund. Überleg, welche tröstenden Worte sie gerade für dich hätten. Was würden sie sagen, um dich aufzufangen? Notier je einen Satz auf die unten stehenden Kärtchen und häng sie an alle Orte in der Wohnung, an denen du häufig bist, etwa an den Badezimmerspiegel.*



*Mein Tipp*

*Nimm dir einen Zettel und schneid sechs oder so viele Karten wie du magst aus. Wenn du keinen Zettel hast, kannst du auch erst mal hier ins Buch schreiben.*



**NUR MUT!**



*Nur Mut!*



*Nur Mut!*



**NUR MUT!**

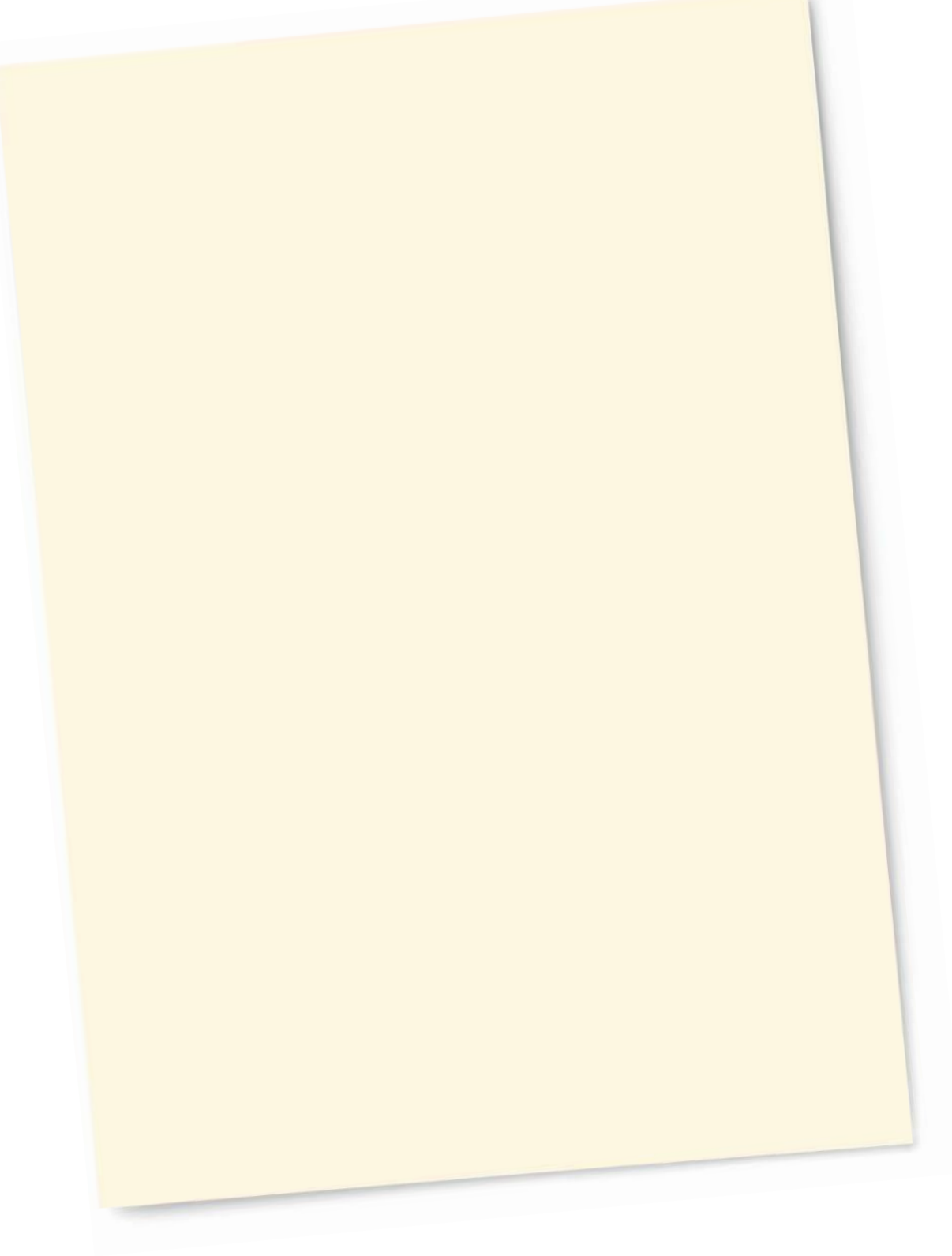


**NUR MUT!**



*Nur Mut!*







**Krisen können uns jederzeit treffen.  
Der Verlust des Arbeitsplatzes, eine  
schlimme Trennung, eine lebensbedrohliche  
Diagnose oder der Tod eines geliebten  
Menschen – das sind Momente,  
die uns völlig aus der Bahn werfen können.  
Dr. Johannes Wimmer, vielen aus dem TV  
als sympathischer, nahbarer und humorvoller  
Medizinerklärer bekannt, weiß, was  
plötzliche Schicksalsschläge bedeuten.**

**Dr. Wimmer hat aus seiner eigenen Erfahrung  
einen 30-Tage-Kurs entwickelt – ganz in der  
von ihm bekannten Art: Direkt, emphatisch  
und sehr persönlich. Er begleitet den Leser  
Tag für Tag, ohne zu überfordern.  
Motiviert zur Selbstreflexion, zur Annahme  
des eigenen Schicksals, hilft dabei,  
mit vielen Übungen und Tipps  
gestärkt aus der Krise hervorzugehen.**



WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-8508-2

