

A person is seen from behind, standing on a concrete pier that extends into a body of water. Their arms are outstretched horizontally to the sides. The scene is set during a sunset or sunrise, with a sky filled with orange and yellow clouds. The water is dark blue with some whitecaps. In the distance, a few small sailboats are visible on the horizon.

Peter Denk

Die Krise

Na und?

Die Meisterung der Krise
liegt in Ihrem Inneren.



Peter Denk

Der Autor ist Diplom-Ingenieur Elektrotechnik und seit 25 Jahren im Bereich der Informationstechnologien tätig. Die Einblicke und Erkenntnisse im Beruf und im privaten Bereich führten ihn über einen Zeitraum von mehr als dreißig Jahren hinweg dazu, dieses Buch zu schreiben. Wesentlichen Einfluss darauf hatte auch das Zusammentreffen mit einem außergewöhnlichen Menschen, der das Leben des Autors wie kein zweiter verändert hat. Dadurch hat der Autor Dinge selbst erlebt, die vorher für ihn unvorstellbar gewesen wären und über die er u.a. in seinen Büchern berichtet.

E-Mail: kontakt@krisenrat.info

Webseite: www.krisenrat.info

Inhaltsverzeichnis

- [1. Vorwort](#)
- [2. Warum eine mentale Vorbereitung?](#)
- [3. Angst und Sorgen](#)
- [4. Erwartungen](#)
- [5. Offenheit](#)
- [6. Kritik und Verurteilung](#)
- [7. Geistige Gesetzmäßigkeiten](#)
- [8. Den Geist beruhigen](#)
- [9. Schaffen Sie Ordnung in Ihrem Leben](#)
- [10. Netzwerke und Gemeinschaft - Umgang mit anderen Menschen](#)
- [11. Dankbarkeit als Schlüssel](#)
- [12. Positiv werden und bleiben](#)
- [13. Wie soll ich mich verhalten?](#)
- [14. Der Tod und das Leben](#)
- [15. Spiritualität, Gott und die Religionen](#)
- [16. Die Ebenen der Erkenntnis](#)
- [17. Der Sinn dieser Krise](#)
- [18. Offenheitstest](#)
- [19. Zitate](#)
- [20. Bücher- und Internet-Empfehlungen](#)

1. Vorwort

Wenn Sie den Titel dieses Buches gelesen haben und nun glauben, hier Argumente zu finden, dass es eigentlich gar keine Krise gibt, muss ich Sie leider enttäuschen. Es geht hierbei um die allgemeine Systemkrise, die sich in einer Finanzkrise, Wirtschaftskrise, Krise der öffentlichen Ordnung und vielem mehr äußert. Die Krise ist selbstverständlich existent und sie wird sich mit hoher Wahrscheinlichkeit auch noch deutlich verschärfen.

Na gut, werden Sie jetzt vielleicht sagen, dann erfahre ich hier in diesem Buch jetzt einen Weg, wie ich verhindern kann, dass mich die Krise betrifft. Auch hier kann ich Ihnen leider auch keine gute Nachricht überbringen. Ich bin mir sehr sicher, dass auch Sie die Folgen der Krise in der einen oder anderen Weise spüren werden. Diese Krise wird das Leben jedes Menschen verändern, egal an welchem Ort und in welcher gesellschaftlichen Position er sich befindet.

Im ersten Band der Reihe „Der Krisenratgeber“ sind eine Reihe von praktischen und sehr konkreten Empfehlungen aufgeführt, wie Sie die Folgen der Krise für sich minimieren können. Sie werden sich dadurch aber trotzdem mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht der Krise völlig entziehen können.

Also was soll dann dieser Titel?

In diesem Buch wird es darum gehen, was Sie tun können, innerlich mit dieser Krise und ihren Folgen umzugehen. In meinen Augen ist das auch der viel wichtigere Teil einer Krisenvorbereitung und -meisterung, denn hier wird sich entscheiden, ob Sie als Verlierer oder eventuell sogar als Gewinner aus dieser Krise herausgehen werden. Letzteres

ist überhaupt nicht so unwahrscheinlich, wie Sie es jetzt gerade glauben mögen.

Welchen dieser Wege Sie gehen, wird sich aber in Ihrem Inneren und nicht im Äußeren entscheiden. Die schlechte Nachricht ist: Sie müssen etwas dafür tun. Genau wie bei der materiellen Vorbereitung wird leider nur wenig von alleine passieren. Abhängig davon, wie Sie momentan schon denken und handeln, ist natürlich mehr oder weniger Aufwand notwendig.

Die gute Nachricht ist: im Gegensatz zur materiellen Vorbereitung können Sie hier jederzeit etwas tun und sind nicht von äußeren Bedingungen abhängig. Es liegt hier wirklich nur an Ihnen und an sonst niemandem.

In dem ersten Band zur Krisenvorsorge ging es primär um materielle Vorbereitungen auf die aktuelle Krise. Viele Menschen sind auch der Meinung, dass es ausreichend ist, wenn Sie Edelmetalle, Nahrungsmittelvorräte und Wasser gebunkert haben. Diese Vorbereitungen sind sicher sehr sinnvoll, allerdings ohne eine entsprechende mentale Vorbereitung auf die Krise wird eine Meisterung derselben sehr schwierig werden. Sie werden mit völlig neuen Sachverhalten und Situationen konfrontiert werden, auf die Sie schnell und passend reagieren müssen.

Außerdem kann Ihnen alles Materielle trotz bestmöglicher Schutzmaßnahmen abhandenkommen. Dann darf für Sie trotzdem nicht die Welt zusammenbrechen. Hier setzt die mentale Vorbereitung an. Es gibt Menschen, die von ihrem Charakter her neuen Entwicklungen immer aufgeschlossen und mutig entgegentreten. Diese haben es natürlich deutlich einfacher, in einer Krise immer die richtigen Entscheidungen zu treffen. Aber auch alle anderen können lernen, diese charakterlichen Eigenschaften zu trainieren und auszubauen. Dazu soll dieses Buch eine Hilfe sein.

Wir stehen vor Ereignissen, die es in der jüngeren Geschichte der Menschheit so noch nicht gegeben hat. Das ist bei Weitem nicht nur auf negative Entwicklungen beschränkt.

Viele Dinge sind nur solange negativ, wie man krampfhaft an alten Vorstellungen festhält und diese nicht loslassen kann. Genau hier setzt aber die mentale Vorbereitung an. Die Offenheit für Neues ist ein ganz entscheidender Punkt zur persönlichen Meisterung dieser Krise. Erwartungen, was nach eigener Meinung zu passieren hat oder auch wie anderen Menschen sich zu verhalten haben, können einen stark gefangen halten.

Im letzten Kapitel sind eine Reihe von weiterführenden Buch- und Internet-Tipps angegeben. Mittels dieser Vorschläge können Sie dann tiefer in das jeweilige Thema einsteigen.

2. Warum eine mentale Vorbereitung?

Die kommende Krise wird in einer Form auftreten, wie wir sie noch nicht erlebt haben. Natürlich wird es Ereignisse und Entwicklungen geben, die sich mit früheren Krisen decken. Daraus kann man sehr gut Empfehlungen für eine materielle Vorbereitung ableiten. Zu diesem Thema gibt es eine Reihe von Büchern und Webseiten, unter anderem auch von mir.

Eine materielle Vorbereitung halte ich für unerlässlich, zumindest bis zu einem gewissen Punkt. Panik ist grundsätzlich ein sehr schlechter Ratgeber und diese wird bei Ihnen mit hoher Wahrscheinlichkeit unmittelbar ausbrechen, wenn beispielsweise kein Wasser mehr aus der Leitung kommt, Ihre Flaschen mit Getränken leer sind und der Supermarkt zu ist oder Sie das Haus nicht verlassen können. Dann wird sich bereits nach ein paar Stunden Panik ausbreiten, wenn der Durst immer stärker wird. Für Nahrungsmittel gilt dieses ganz ähnlich, nur ist der Zeitraum bis zur Panik etwas länger.

Das gilt für viele materielle Bereiche und dem kann man durch eine gewisse Vorsorge und Vorratshaltung entgegenwirken. Sie erweitern damit deutlich den Zeitraum, in dem Sie ohne panisch zu werden in Ruhe überlegen, was Sie machen können, wenn die Vorräte erschöpft sind. In diesem Buch soll es nicht um diese sehr sinnvolle Art der Vorbereitung gehen, es gibt hierzu wie gesagt gute Literatur dazu.

Nun gibt es allerdings Menschen, die glauben, es sei damit getan, Vorräte, Notstromaggregate, einen Brunnen und Waffen zu haben, um die Krise problemlos zu überstehen.

Manche horten Nahrungsmittel für mehrere Jahre, verschanzen sich in einer Art modernen Burg, können ihre Elektrizität komplett selbst erzeugen und vieles mehr.

Je mehr sie sich allerdings vorbereiten, desto stärker binden diese Menschen sich mental aber auch an diese „Burg“. Nun ist es leider so, dass egal welche Vorbereitungen Sie auch treffen, alles Materielle Ihnen genommen oder verloren gehen kann. Sie können sich unmöglich für alles vorbereiten. Nehmen wir einmal an, Sie sind durchaus gut gegen Plünderer abgesichert. Sollte aber die russische Armee an Ihrer Fluchtborg vorbeikommen, werden Sie diese nicht abwehren können, wie viele Waffen Sie auch immer gehortet haben. Auch eine Überschwemmung, die Vergiftung der Luft und viele andere Dinge können Sie zwingen, Ihre mühsam aufgebaute Fluchtborg zu verlassen, wenn Sie überleben möchten.

Natürlich soll dieses nicht als Ausrede dienen, überhaupt keine materielle Vorsorge zu betreiben, diese ist durchaus sinnvoll aus den oben genannten Gründen. Der Schlüssel ist der Zusatz: bis zu einem gewissen Punkt!

Wenn Sie sich zu stark an diese materiellen Dinge binden, fallen Sie unter Umständen in ein großes mentales Loch, wenn diese verloren gehen.

Ein anderes Beispiel ist der Kauf von Gold, um die eigenen Ersparnisse zu retten. Das ist auf jeden Fall sinnvoll und dürfte nach allen augenblicklich wahrscheinlichen Szenarien der beste Weg sein, Ihr Vermögen zu retten oder sogar deutlich zu vermehren. Es gibt aber auch hier keine 100% Sicherheit. Gold ist materiell und es kann Ihnen abhandenkommen.

Diese Beispiele zeigen deutlich, dass allein eine materielle Vorbereitung nicht ausreichend ist. Es muss zwingend noch ein weiterer Faktor hinzukommen, die nicht-materielle Vorbereitung. Diese teilt sich in unterschiedliche Bereiche auf, die wir hier in einzelnen Kapiteln ausführlich behandeln werden.

Zunächst ist es sehr wichtig, es nicht als Einzelkämpfer zu versuchen. Auch aus materieller Hinsicht ist es sinnvoll, Gemeinschaften und Netzwerke mit anderen Menschen zu knüpfen. Jeder hat seine eigenen Stärken und bestimmte Fähigkeiten, die er mit anderen kombinieren kann. Einer allein kann unmöglich alles gleich gut. Außerdem ist davon auszugehen, egal was oder wie viel man gebunkert hat, irgendetwas wird dann doch fehlen. Spätestens zu diesem Zeitpunkt wird man auf andere Menschen angewiesen sein.

Es ist aber auch der psychologische Aspekt einer Gemeinschaft nicht zu unterschätzen. In einer Gruppe mit der Möglichkeit sich auszutauschen, sich zu trösten und zu helfen, sind kritische Situationen viel besser durchzustehen, als alleine. Die Kleinfamilie mit Ehepartner und Kind reicht hierbei übrigens nicht aus. Deshalb warne ich auch davor, in ein völlig fremdes Land auszuwandern, denn dort wird man als Zugereister lange Zeit im Zweifelsfall ausgegrenzt werden, auch wenn in guten Zeiten die Menschen durchaus freundlich und nett zu einem sind. In der Krise vertraut der Mensch aber zunächst einmal primär nur denjenigen, die er schon lange und gut kennt.

Eine weitere sehr sinnvolle nichtmaterielle Vorbereitung ist das Erlernen und Verbessern von eigenen Fähigkeiten. Besonders interessant sind dabei natürlich Fähigkeiten, die in der Krise benötigt werden. Wenn Sie tolle Bilder malen können, ist das zwar sehr schön, wird in einer umfassenden Krise aber keinen interessieren. Herstellung von

Gebrauchsgegenständen (z.B. Seife), Reparaturen aller Art, Ofenbau, Gartenbau, Brunnenbau sind Dinge, die immer und überall benötigt werden. Selbst wenn Sie alles verlieren bis auf die Kleidung, die Sie am Leib tragen, derartige Fähigkeiten können Sie immer wieder einsetzen, um auf die Beine zu kommen. Sie können Ihnen nicht verloren gehen.

Natürlich ist es sehr hilfreich, auch die Überlegung mit einzubeziehen, woher Sie das Material dazu herbekommen können. Gehen Sie nicht davon aus, industriell gefertigtes Neumaterial zur Verfügung zu haben, Verwertung von Altmaterial, Schrott und natürlich vorkommenden Materialien ist Trumpf.

Neben diesen sehr weltlichen Vorbereitungen gibt es noch einen weiteren Bereich nichtmaterieller Vorbereitung, die mentale Vorbereitung. Diesem Aspekt messe ich die allerhöchste Bedeutung bei. Es wird Menschen geben, die alle anderen Vorbereitungen nicht getroffen haben und alleine durch ihre mentale und spirituelle Stärke die Krise gut überstehen werden.

Allerdings werden das nur sehr wenig Menschen sein, auch wenn es heute einige behaupten und dies als Begründung angeben, dass sie keinerlei Krisenvorsorge betreiben müssten. Die meisten dieser Menschen verdrängen aber nur unangenehme Dinge. Man kann es aber sehr schnell erkennen, ob jemand wirklich soweit über den Dingen steht, dass er in einer umfassenden Krise damit durchkommt. Sobald jemand sich über etwas beklagt, Sorgen vor etwas hat oder schlecht gelaunt ist, weil ihm etwas nicht passt, ist er ein Verdränger. Dieses zeigt nämlich, dass bereits kleinere Probleme ihn in irgendeiner Form aus der Fassung und dem Gleichgewicht bringen. In der Krise wird häufig gar nichts so laufen, wie man es geplant hat und die Probleme werden riesengroß und sogar existenziell werden. Wenn also

jemand sich schon durch kleine Dinge negativ beeinflussen lässt, wie soll er dann bei richtig großen Schwierigkeiten gelassen bleiben?

Wirklich glaubhaft steht man nur dann über den Dingen, wenn man spirituell schon sehr weit fortgeschritten ist und die Materie als diejenige Täuschung erkennt, die sie letztendlich ist.

Ich kann Sie aber an dieser Stelle beruhigen, Sie müssen nicht gleich ein spiritueller Meister werden, um diese Krise zu überstehen. Sie sollten allerdings sehr wohl mental sehr gefestigt sein oder werden, denn immer wenn Sie hinfallen, müssen Sie dazu in der Lage sein, wieder aufzustehen.

Natürlich sind die Menschen sehr unterschiedlich und der eine ist hier schon weiter, als der andere. Die gute Nachricht ist aber: Sie können hier etwas tun und sich auch vorbereiten. Es bedeutet aber Aufwand, Geduld und Ausdauer, denn viele Dinge kommen aus Gewohnheiten und aus dem tieferen Inneren, das man nicht „mal schnell“ ablegen kann. Sie müssen das trainieren und in diesem Buch gibt es einige Vorschläge dazu, an welchen Stellen Sie ansetzen können. Positiv ist natürlich, dass Sie weder Geld noch Platz benötigen und Sie sofort damit anfangen können, egal wer Sie sind, wo und in welchen persönlichen Umständen Sie sich befinden. Sie sind dabei völlig unabhängig von anderen Menschen, das Einzige was Sie benötigen ist der Wille, etwas zu verändern und ein wenig Zeit.

Selbst wenn die allgemeine Krise völlig ausbleiben würde, ist dieser Aufwand aber nicht verloren, denn persönliche kleinere und große Krisen gibt es bei jedem Menschen immer wieder und natürlich hilft es auch dort. Die Lebensqualität kann dadurch immens gesteigert werden.

3. Angst und Sorgen

Machen Sie sich Sorgen?

Seien Sie ehrlich zu sich. Häufig schleichen sich Sorgen heimlich in unsere Gedanken ein. Sei es, dass einem geliebten Menschen etwas passieren könnte, dass Sie die Gesundheit oder den Arbeitsplatz verlieren könnten und vieles mehr. Diese Sorgen gehen einher mit der Angst, dass etwas Unangenehmes passieren könnte. Ich sage an dieser Stelle nicht, dass unangenehme oder sogar schreckliche Dinge nicht passieren können. Sie passieren täglich in großer Zahl auf dieser Welt. Der Punkt ist nur, dass es weder Ihnen selbst noch anderen Menschen auch nur einen Millimeter weiterhilft, wenn Sie sich „Sorgen machen“.

Bevor Sie nun vorschnell über dieses Kapitel hinweggehen und behaupten: „Ich mache mir keine Sorgen“, überlegen Sie einmal, ob Sie nicht doch ab und zu daran denken was passiert, wenn Ihre Firma Arbeitsplätze abbaut, Ihre Frau/Ihr Mann fremd geht, etc.. Es gibt durchaus unterschiedliche Versionen von Sorgen und die Art und Weise, wie diese sich in unser Denken einschleusen. Da ist zum einen das klassische Kreisen um einen Gedanken, der aus bestimmten Ängsten heraus geboren wird. Beispielsweise ist der Sohn oder die Tochter auf einer Reise und es kommen nun Gedanken an einen Unfall oder andere Dinge auf. Es gibt Menschen die eine unglaubliche Kreativität darin entwickeln, sich auszumalen, was alles auf so einer Reise passieren kann.

Es gibt auch die Variante, dass jemand sich innerlich in eine vermeintliche Situation hineinsteigert und dann Gedanken daran verschwendet, wie er reagieren würde.

Beispielsweise erwartet jemand eine Gehaltserhöhung und stellt sich dann vor, dass er sie nicht bekommt. Es wird nun eine imaginäre Wut aufgebaut und innerlich der Chef beschimpft, obwohl dieser gar nichts Schlechtes bisher getan hat. Das ist ebenfalls eine Form von Sorgen, auch wenn es in einer anderen Verkleidung der Wut zutage tritt.

Hintergrund für Sorgen sind immer Ängste. Grundsätzlich ist Angst nichts Negatives, denn Angst bringt den Menschen dazu, sich vor gefährlichen Situationen in Acht zu nehmen. Wenn Sie von einem Löwen verfolgt werden, dann macht die Angst davor, gefressen zu werden, absolut Sinn. Diese Angst wird Sie dazu veranlassen geeignete Maßnahmen zu ergreifen, damit Sie eben nicht gefressen werden. Viele Ängste sind heutzutage aber nicht so konkret und auch nicht zeitlich begrenzt. Diese Ängste sind deshalb nur wenig hilfreich.

Grundsätzlich sollten Sie natürlich nicht alle Ängste verdrängen, sondern diese logisch abarbeiten. Dazu gibt es drei Kategorien:

1. Dinge, die passieren können, worauf Sie aber keinen Einfluss haben und keine sinnvollen Vorbereitungsmaßnahmen möglich sind
2. Dinge, auf die Sie keinen Einfluss haben, zu denen es aber Vorbereitungsmaßnahmen gibt, welche negative Auswirkungen vermindern können
3. Dinge, die Sie durch geeignete Maßnahmen verhindern können

Dazu kommen natürlich noch völlig irrelevante Ängste sowie krankhafte Angstzustände. Letztere sollten Sie unbedingt professionell behandeln lassen.

Ansonsten sind Ängste der Kategorie 1 nicht wert, ausgelebt zu werden. Die allgemeine Angst vor dem eigenen Tod ist ein Beispiel. Diese Angst ist nicht unbegründet, denn mit Garantie wird Ihr Leben irgendwann einmal enden. Da können Sie gerade einmal gar nichts dran ändern. Es hilft Ihnen aber nichts, deshalb auch nur eine Minute mit der Angst davor zu verschwenden. Sie können aber durch die richtige Beschäftigung mit diesem Thema jegliche Angst davor zum Verschwinden bringen. Leider verdrängen die meisten Menschen die Angst davor aber nur, wie viele andere Ängste auch. Weiterhin ist die Angst vor einem Weltuntergang (der in absehbarer Zeit übrigens nicht stattfinden wird) keinesfalls hilfreich.

Die aktuelle Angst vor einer weltweiten Krise wird von vielen Menschen auch nur verdrängt. Bei sehr vielen Menschen, die nach außen hin die Krise leugnen, dürften sich die Ängste dazu aber trotzdem schon ausbreiten. Wenn dann die Krise sich derart verstärkt hat, dass man sie nicht mehr leugnen kann, werden viele dieser Menschen in ihren Ängsten völlig gelähmt sein. Dabei ist die Angst aber von der Kategorie 2. Sie haben auf viele der Entwicklungen keinen Einfluss, Sie können sich aber sehr wohl vorbereiten, damit Sie von den Folgen so weit wie möglich verschont bleiben.

Ein anderes Beispiel für Ängste der Kategorie 2 ist die Befürchtung, bestimmte Krankheiten zu bekommen. Das Risiko für eine Reihe von Krankheiten lässt sich durch eine entsprechende Lebensweise deutlich minimieren. Sie sollten hierbei allerdings auch einmal einen Blick auf alternative Vorsorgemethoden werfen.

Ängste der Kategorie 3 sind völlig überflüssig, denn Sie können hier die Grundlage der Angst selbst entfernen. Wenn Sie Angst haben, dass Sie aus Ihrem Job entlassen werden, dann fangen Sie einfach sofort an, sich etwas Neues zu suchen.

Sie haben ja keine Eile und Sie werden auch merken, dass die Angst umso kleiner wird, je weiter Sie in der Suche nach einem neuen Job vorankommen. Sie müssen ja nicht wechseln, wenn Sie einen Vertrag eines anderen Arbeitgebers auf dem Tisch liegen haben. Sie haben dann aber die Gewissheit, dass Sie auch woanders gefragt sind. Sie werden sehen, dass dann die Angst vor einer Kündigung praktisch nicht mehr existent ist und Sie auch ein ganz anderes Selbstwertgefühl in Ihrer aktuellen Firma bekommen.

Ängste haben häufig auch etwas mit Veränderung oder Erwartungen zu tun. Das behandeln wir in den entsprechenden Kapiteln.

Über die Hintergründe der Ängste 2 und 3 sollten Sie also durchaus einmal genau nachdenken, analysieren, was Sie nun zur Vorbereitung tun können und dieses dann auch konsequent durchführen. Wenn Sie aus Ihrer Sicht alles in Ihren Möglichkeiten stehende getan haben, dann haken Sie dieses Thema aber auch ab. Ängste der Kategorie 1 müssen Sie überwinden. Dazu gibt es in anderen Kapiteln ein paar Anregungen.

Alle diese Dinge erledigen sich leider nicht von selbst, somit müssen Sie dafür Zeit und Energie aufwenden. Es lohnt sich aber!

Es stellt sich nämlich die Frage, wie viel Zeit Sie bisher für Sorgen und überflüssige Gedankenspiele aufwenden? Häufig

kommen diese genau dann, wenn Sie einmal ein wenig Ruhe haben oder auch vor dem Einschlafen. Da kommen wir auch gleich zum nächsten Grund, warum Sie diese Ängste und die Sorgen loswerden müssen. Ihr Schlaf wird beeinträchtigt und nicht selten rühren auch sehr konkrete physische Krankheiten daher. Dass Sie bei derartigen Gedanken auch nicht guter Laune sein können, versteht sich von selbst. Die Lebensqualität sinkt dadurch ungemein.

Natürlich sind die Menschen unterschiedlich, deshalb gibt es wirklich Menschen, die derartige Ängste kaum kennen. Die Massenmedien arbeiten heutzutage aber leider sehr intensiv damit, Ängste zu schüren. Meistens sollen damit politische Ziele durchgedrückt werden. Ein prächtiges Beispiel ist hierbei die Angst vor Terroranschlägen. Hier hilft uns die Wahrscheinlichkeitsrechnung weiter. Aktuell ist es in Europa wesentlich wahrscheinlicher, vom Blitz erschlagen zu werden, als bei einem Terroranschlag zu sterben.

Wie oft haben Sie sich eigentlich schon Sorgen darüber gemacht, von einem Blitz getroffen zu werden? Diese Angst ist durchaus berechtigt, gehört aber klar in die Kategorie 3. Die meisten Menschen verhalten sich bei einem Gewitter richtig und deshalb passiert ihnen nichts. Die überwiegende Anzahl an Opfern von Blitzschlägen wurde durch ihr Fehlverhalten dazu.

Kommen wir nun noch einmal auf das „sich Sorgen machen“ zurück. Dieses ist immer völlig unproduktiv und überhaupt nicht hilfreich. Auch Sorgen um andere Menschen helfen diesen nicht weiter und Ihnen schon gar nicht. Natürlich können Sie geliebten Menschen gute Ratschläge geben, damit diesen nichts passiert. Ab einem gewissen Zeitpunkt können Sie dann aber auch nicht mehr tun als das. Dann müssen Sie loslassen. Die allermeisten Sorgen stellen sich im Nachhinein als völlig unbegründet heraus. Am Ende des Tages ist aber auch jeder Mensch für sich selbst

verantwortlich und eventuell muss er auch die eine oder andere negative Erfahrung machen. Sie können und sollten ihn auf die Risiken und Gefahren sowie mögliche Vorsorgemaßnahmen hinweisen, es dann aber auch auf sich beruhen lassen. Wenn Sie Menschen zu sehr durch Ihre Sorgen einengen, treiben Sie auch unter Umständen einen Keil zwischen sie beide und erreichen nur, dass der andere sich entfernt. Im schlechtesten Fall wird er sogar genau das erst recht ignorieren, was Sie empfehlen.

Für Ihr eigenes Wohlbefinden ist aber auch entscheidend, dass Sie weitere Sorgen nicht zulassen. Wenn Ihr Kind beispielsweise das erste Mal alleine in den Urlaub fährt oder fliegt, dann helfen Sie so gut es geht bei der Vorbereitung, um mögliche Unwegsamkeiten zu vermeiden. Dann lassen Sie aber los. Es hilft niemandem, sich dann beispielsweise Sorgen über einen Flugzeugabsturz zu machen. Diese passieren nun einmal, glücklicherweise sehr selten, aber wenn es sein soll, dann können Sie auch nichts daran ändern. Ihre Sorgen darüber werden ihn nicht aufhalten. Einer derartigen Angst aus der Kategorie 1 können Sie nur damit begegnen, in dem Sie sich die Statistik anschauen und dabei werden Sie feststellen, dass im Verhältnis zu der Anzahl der Flugbewegungen weltweit die Unglücke doch ein sehr, sehr seltenes Ereignis darstellen.

Wenn wir nun einmal auf die aktuelle Krise schauen, dann wird diese sehr viele Anlässe für Sorgen und Ängste in ihrem Verlauf liefern. Menschen, welche diese Ängste nur verdrängen, werden mit Macht an diese erinnert werden. Die meisten Ängste werden der Kategorie 1 und 2 sein, was bedeutet, dass Sie daran nichts ändern können werden. Sie können sich aber darauf vorbereiten.

Nehmen wir einmal ein paar Beispiele, was durch die Krise passieren kann:

Der Verlust des Arbeitsplatzes

Rezession und Depression werden bei vielen Firmen Folgen haben. Wie bereits oben geschrieben können Sie sich aber zumindest darauf vorbereiten. Mit Reserven und vor allem auch einem Plan B, Ihr Geld zu verdienen, werden Sie hier deutlich entspannter werden. Viele Menschen können das nicht, denn es bedeutet auch Verzicht auf Konsum. Wenn die gesamte eigene Finanzplanung gerade so passt oder sogar auf Schulden basiert, wird es sehr problematisch werden.

Sorgen und Angst bringen Sie hier aber auch nicht voran. Planen Sie schon jetzt Alternativen, die für Sie realistisch sind und haken Sie das Thema dann ab.

Der Verlust der Ersparnisse, der Altersversorgung, des Hauses

Sich hierüber Sorgen zu machen ist mehr als begründet, denn das wird sehr vielen Menschen in naher Zukunft auch in Deutschland passieren. Die Sorgen darüber helfen aber nicht weiter. Wir reden hier über die Kategorie 2 bis 3. Durch eine geeignete Vorsorge können Sie diese Verluste fast vollständig vermeiden, im Gegenteil, mit ein wenig Glück sogar in Gewinne verwandeln. Sie dürfen aber nicht auf die Massenmedien oder Ihren Bankberater hören, sondern Sie müssen sich selbst schlaumachen und dann das richtige tun. Auf meiner Seite www.krisenrat.info ist viel dazu aufgeführt. Viele Menschen weigern sich aber, hier aktiv zu werden, glauben mittlerweile die schönen Sprüche der Banker oder Politiker allerdings nicht mehr wirklich. Das Ergebnis sind unterschwellige Sorgen und Ängste, die momentan noch verdrängt werden können. Diese werden aber sehr bald wieder an die Oberfläche kommen, so wie auch 2008 in der Bankenkrise.

Es gibt aber auch schon eine Reihe von Menschen, die gegenüber dieser Gefahr völlig tiefenentspannt sind und es

auch aufgrund ihrer Vorbereitung sein können.

Eine radikale Veränderung der eigenen Lebensplanung

Dieses wird fast jeder Mensch in der nächsten Zeit durchmachen müssen, da sich viele in Stein gemeißelt geglaubte Dinge verändern werden. Versicherungen, Renten, ein schützender Staat und vieles mehr wird es nicht mehr geben, darauf sind aber die meisten Lebensplanungen ausgerichtet. Eine Möglichkeit, dem zu begegnen ist eine entsprechende Vorbereitung und ein Plan B, C und eventuell sogar D.

Diese Planungen sind allerdings auch wieder mit Erwartungen verbunden, die so nicht eintreffen könnten. An dieser Stelle kommen wir nicht umhin, flexibel zu werden und eine Offenheit für neue Entwicklungen an den Tag zu legen. Angst davor zu haben, bringt Sie aber kein Stück weiter. Sie müssen hier unbedingt Vertrauen in sich gewinnen, dass Sie mit jedweder Situation fertig werden, die da kommen mag. Manchmal heißt das dann auch, zunächst keine Planungen mehr zu machen. Grundsätzlich ist der Schlüssel zum Glück, im „Jetzt“ zu leben. Leider können das nur sehr wenige Menschen, die meisten, welche das vorgeben, verdrängen leider nur. Diejenigen, die dieses aber vollständig realisiert haben, kann praktisch nichts mehr aus der Bahn werfen.

Der Verlust geliebter Menschen

Leben ist Veränderung und diese gehört zum Leben dazu. Auch unabhängig von der Krise passiert es jeden Tag, denn kein Mensch ist unsterblich und jeder hat seine eigene Lebensuhr. In der Krise kann es allerdings passieren, dass die Anzahl an Menschen, die gehen müssen, ungewöhnlich hoch wird. Sorgen darüber helfen aber auch hier weder demjenigen, dem es widerfährt, noch Ihnen weiter. Wenn

alles getan wurde, um es zu vermeiden, muss man sich dem Schicksal hingeben. Verlieren Sie einen geliebten Menschen, dann ist es völlig ok, um ihn zu trauern. Das Leben geht aber weiter und es hilft weder Ihnen, noch dem Verstorbenen, wenn Sie in Ihrer Trauer Monate und Jahre verharren. Sehr hilfreich ist bei dieser Art von Ängsten der Glaube an einen höheren Plan, nach dem alles schon seine Richtigkeit hat, was passiert. Genau wie bei der Angst vor dem eigenen Tod kann es sehr helfen, sich mit dem Thema Tod einmal näher auseinanderzusetzen. In dem entsprechenden Kapitel gebe ich einige Hilfestellungen dazu.

Das waren nun ein paar der wichtigsten Ängste, welche die Krise auslösen wird. Stellen Sie sich diesen, werden Sie aktiv an den Stellen, an denen es Sinn macht und haken Sie danach diese Dinge auch gedanklich zunächst ab.

Sollten Sie Schwierigkeiten damit haben, schlage ich Ihnen folgende Übung vor:

Nehmen Sie sich pro Tag oder pro Woche eine bestimmte Zeit vor, um sich Sorgen zu machen. Beispielsweise sagen Sie sich: **„Am Sonntag von 20 bis 22 Uhr machen ich mir meine Sorgen!“** Tragen Sie es bitte in Ihren Kalender ein!

Wichtig ist es, dass Sie sich diese Planung immer wieder vergegenwärtigen. Überkommen Sie dann zu anderen Zeiten ängstliche Gedanken oder Sorgen, dann halten Sie innerlich inne und verschieben diese auf den geplanten Termin. Suchen Sie sich Erinnerungshilfen und seien Sie innerlich sehr aufmerksam, wann und wie sich Sorgen in Ihr tägliches Leben einschleichen. An dem geplanten Termin setzen Sie sich dann ruhig hin und überlegen Sie, was passieren kann und wie Sie damit umgehen. Betrügen Sie

sich nicht selbst, wenn Sie es an dem Termin nicht einhalten, werden diese Sorgen und Ängste wieder zu anderen Zeiten auftauchen.

Das Ganze wird auch nicht unmittelbar komplett funktionieren, eine Trainingsphase müssen Sie einkalkulieren. Der wichtigste Schritt ist zunächst zu realisieren, wenn Sie gedanklich in den Sorgen- oder Angstmodus verfallen. Dann ist es sehr wichtig zu lernen, diese Dinge auf den geplanten Termin zu verschieben. Versuchen Sie gezielt, in dieser Situation unmittelbar an etwas anderes und Angenehmes zu denken. Eine Meditation oder ein Gebet können hier auch sehr hilfreich sein. Beruhigen Sie den unruhigen Geist oder beschäftigen Sie ihn mit etwas anderem.

Später können Sie dann dazu übergehen, die „Sorgenzeit“ kreativ zu nutzen, um entsprechende Vorbereitungsmaßnahmen zu planen. Ihnen wird es wahrscheinlich auch zunächst lächerlich vorkommen, diese „Sorgenzeit“ wirklich einzuhalten und natürlich ist es das finale Ziel, diesen Sorgentermin auch abzuschaffen. Das können Sie aber erst dann ins Auge fassen, wenn Sie sich sehr sicher sind, dass Sie in der restlichen Zeit von Sorgen und Ängsten befreit sind.

4. Erwartungen

Die allermeisten Menschen haben ständig Erwartungen:

- Erwartungen an Ihren Job
- Erwartungen an Ihre Familie
- Erwartungen an Freunde, Nachbarn und andere Menschen
- Erwartungen an Firmen und Institutionen
- Erwartungen an den Staat
- Erwartungen an sich selbst
- Erwartungen an das eigene Leben
- Erwartungen an die Zukunft

Sicher fallen Ihnen noch einer Reihe weiterer Ziele für Erwartungen ein.

Eine Reihe von Erwartungen regeln das Leben der Menschen untereinander, eine Reihe von Erwartungen sind auch in Gesetze gegossen, da sie unerlässlich sind, wenn nicht das Chaos ausbrechen soll. Beispielsweise die Erwartung, dass das Eigentum oder das Leben eines anderen geachtet werden soll, gehört in diese Kategorie.

Was vielen Menschen und Ihnen vielleicht aber gar nicht bewusst sein mag, ist die Tatsache, dass Erwartungen häufig die Ursache von Unglücklichsein, Verdruss und Frustrationen sind. Sie können Ihre Lebensqualität massiv verschlechtern und die Ihrer Mitmenschen ebenfalls.

Das gilt sowohl für Erwartungen, die Sie an andere Menschen haben, als auch für Erwartungen, die andere an

Sie stellen. Fangen wir zunächst einmal mit dem zweiten Bereich an.

Erwartungen, welche Sie in einer Gesellschaft auf jeden Fall zu erfüllen haben, sind in Gesetze gefasst. Auch hier kann es sein, dass man sich bei bestimmten Gesetzen darüber hinwegsetzen muss, aber gehen wir an dieser Stelle zunächst einmal davon aus, dass alle Gesetze sinnvoll sind und Sie sich deshalb auch daran unbedingt halten sollten.

Weiterhin leben Sie in Gemeinschaften, in denen auch gewisse Erwartungen an Sie gestellt werden. Nehmen wir hier als Beispiel einmal Ihre Firma, in der Sie arbeiten. Auch hier gibt es Regeln und Vorschriften, von denen erwartet wird, dass Sie diese befolgen. Wenn es beispielsweise feste Arbeitszeiten gibt, dann wird von Ihnen erwartet, dass Sie diese auch einhalten. Sollten Sie das nicht leisten können, werden Sie ziemlich schnell ein Problem bekommen. So sieht das in den meisten anderen Gemeinschaften auch aus.

Aber schon hier könnten Sie etwas tun. Wenn Sie es dauerhaft einfach nicht hin bekommen, pünktlich zu dieser Arbeitsstelle zu kommen, wird das bei Ihnen Stress und Frustration erzeugen und Ihre Lebensqualität beeinträchtigen. Sie können sich diesen Frust nun jahraus, jahrein antun, oder Sie suchen sich eine andere Stelle, die vielleicht deutlich flexiblere Arbeitszeiten hat.

Der Erwartung eines Arbeitgebers an Sie, dass Sie für Ihr Geld auch etwas leisten müssen, werden Sie aber kaum entkommen. Sie sehen also, es gibt schon durchaus sinnvolle Erwartungen an Sie, die Sie auch erfüllen müssen.

Wenn Sie sich Erwartungen entgegenstellen, die innerhalb des Konsenses einer Gesellschaft stehen, wird es für Sie schon ganz schön schwierig werden. Auch das kann in

besonderen Fällen nötig sein, aber lassen wir das zunächst einmal außen vor.

Bleiben wir zunächst einmal dabei, dass Sie diese Art von Erwartungen erfüllen sollten, um nicht in ernsthafte Schwierigkeiten zu geraten.

In Gemeinschaften finden wir aber sehr verbreitet auch einen zweiten Typus von Erwartungen, die nämlich aus einem gewissen Gruppendruck heraus oder konkret von einzelnen Menschen erfolgen. Solange Sie das Erfüllen dieser Erwartungen nicht weiter stört oder belastet, können Sie diese auch erfüllen. In einer Firma ist dieses dem Betriebsklima sicherlich förderlich.

Viele dieser Erwartungen resultieren aus einem Konformitätsdruck der Umgebung, häufig einfach ausgedrückt in: „Das macht man nicht!“ oder „Das gehört sich so!“

Den schlimmsten Spruch in dieser Hinsicht finde ich in dieser Hinsicht „Was sollen denn die Nachbarn denken?“ Häufig resultieren auch Erwartungen von Familienangehörigen an Sie aus diesem Gruppendruck heraus.

Wenn beispielsweise die ganze Nachbarschaft am Samstag ihr Haus wienert und Sie das lieber verteilt jeweils eine Stunde am frühen Abend unter der Woche machen, wird es bestimmt Leute geben, die behaupten, dass Sie nie putzen würden. Sie stellen sich gegen die Konformität der Nachbarschaft. Selbst wenn Sie tatsächlich nie putzen würden, geht das einen anderen solange nichts an, wie sich nicht eine Geruchsbelästigung oder sogar Ungeziefer einstellt.

Gerade in Hausgemeinschaften / Mehrfamilienhäusern ist dieses Thema ein ständiger Konfliktstoff, der sogar in Kleinkriegen ausarten kann. Häufig gehen die Ansichten sehr weit auseinander, was „sauber“ oder „ordentlich“ letztendlich bedeutet.

In den Eigentümerversammlungen von Wohnanlagen oder Mehrfamilienhäusern ist das ein endloses Thema, wie ich aus eigener Erfahrung bestätigen kann. Häufig spielt Alter und Beruf der Parteien hier auch eine wichtige Rolle. Meist ist die einzige Möglichkeit, derartige Konflikte zu entschärfen, die Beauftragung eines Dienstleisters, der die Arbeiten dann ausführt.

Um zu unserem Thema zurückzukommen: der Grund des Übels liegt hier einfach an inkompatiblen Erwartungen verschiedener Parteien, in welcher Gründlichkeit diese Arbeiten zu erfolgen haben. Natürlich liegt es immer am Gemüt der beteiligten Parteien, ob diese Dinge tatsächlich zum Problem werden, oder auch nicht. Leider kann man keine Hausordnung so detailliert formulieren, dass nicht immer noch genügend Interpretationsspielraum bliebe.

Das ist nur ein Beispiel von vielen Erwartungen, die an einen häufig von den Nachbarn gestellt werden. Bei gemeinschaftlich genutzten Räumen müssen natürlich gewisse Kompromisse gefunden werden, die Vorgaben und Verfahren sind aber auch gesetzlich gut geregelt.

Bei allen Dingen, welche die Nachbarn aber nicht physikalisch einschränken oder massiv belästigen, sollten Sie sich nicht vorschreiben lassen, was Sie in Ihren vier Wänden zu tun oder zu lassen haben.

Ganz besonders gilt dieses natürlich für Ihren Lebenswandel. Was Sie denken und tun, ist zunächst einmal ganz allein Ihre Sache.