



Krisen und Resilienz

Newsletter 3/25

Herzlich willkommen zu meinem neuen Newsletter „StarteNeuJetzt“! Die aktuellen „Bad News“, die täglich über die Nachrichtenkanäle und Sozialen Medien verbreitet werden, können uns schon ganz schön verunsichern – wo bleibt da eigentlich eine positive Perspektive?



Was helfen könnte wäre ein Blick in die Vergangenheit, z. B. in das Leben unserer Eltern und Großeltern. Meine Vorfahren haben mit ein oder sogar zwei Weltkriegen furchtbare Zeiten erlebt und doch nicht ihre Hoffnung verloren, bei allen Schwierigkeiten ihre Zukunft wieder positiv zu gestalten. Natürlich kann es aber nur ein schwacher Trost sein wenn es früher auch nicht besser war als heute.

Was kann uns denn heute in schwierigen Zeiten seelisch stärken und unsere Resilienz erhöhen? Wir sollten akzeptieren, dass Krisen dazugehören, Krisen auch als Chancen verstehen und uns vom Selbstmitleid verabschieden. Übernehmen wir Verantwortung, werden wir aktiv und suchen wir uns resiliente Vorbilder, die sich bei den anstehenden Zukunftsfragen engagieren.

Bei allen Schwierigkeiten bleiben Sie optimistisch; den nur mit einem gesunden, nicht naiven Optimismus haben Sie die Kraft, ihre Zukunft positiv zu gestalten. Entwickeln und pflegen Sie gute Beziehungen zu Vertrauenspersonen, v. a. Beziehungen die auf Gegenseitigkeit angelegt sind. Glauben Sie an ihre eigene Kraft die es ermöglicht, Krisen zu meistern und überwinden Sie die Tendenz, sich als Opfer zu fühlen. Versuchen Sie mit Mut auf belastende Situationen zu reagieren und stecken Sie nicht den Kopf in den Sand. Dabei sollten Sie auch immer gut für sich selbst sorgen, denn nur dann können Sie anspruchsvolle Herausforderungen bewältigen.



Unsere Gesellschaft, verstärkt durch die Medien, neigt dazu, die Wahrscheinlichkeit eines negativen Ereignisses zu überschätzen und seine negativen Folgen zu übertreiben. Alleine die Anzahl der Berichte über Katastrophen weltweit im Vergleich zu den Dingen, die sich verbessert haben verzerren unsere Wahrnehmung. Recherchieren Sie selbst und überprüfen Sie die Quellen zu einem Thema um sich ein objektives Bild zu verschaffen. So zeigt z.B. die Kriminalstatistik in Deutschland, dass die Kriminalitätsrate seit 1980 um ca. 25 % gesunken ist, obwohl aktuelle Umfragen zeigen, dass sich die Deutschen unsicherer fühlen als noch vor einigen Jahren. Auch das Risiko bei einem Terroranschlag zu sterben wird maßlos überschätzt (1 zu 47 Millionen).

Ich möchte Sie ermutigen, sich ein möglichst objektives Bild über einen Sachverhalt zu verschaffen, ohne die Augen vor schwierigen Situationen zu verschließen. Suchen Sie auch positive Entwicklungen, so hat sich z.B. die Kindersterblichkeit weltweit seit dem Jahr 2000 bis heute mehr als halbiert.

Ihr

Reinhardt Neft

Seminare/Termine

Gehen und Wandern – Quelle der Inspiration – sich Kraftquellen erschließen!

Ort: Regensburg/ Mariaort – Marienhöhe: 24.05.2025

Den Ruhestand aktiv gestalten

Ort: Pension Menauer/ Grandsberg – Naturpark Bayerischer Wald, 07.-08.07. 2025

Bergseminar in den Stubaier Alpen – Neue Wege entdecken

Ort: Neue Regensburger Hütte im Stubaital: 01.09. -03.09.2025

Coaching-Retreat für Führungskräfte

Ort: Bad Tölz/ Hotel Bergeblick: 19-22.10.2025

Mehr erfahren unter: <https://www.starteneujetzt.de/termine-aktuelles/>

Quellen: Florenz Gaub: *Zukunft*. DTV Verlagsgesellschaft, München, 2023