



KRISE ALS CHANCE

VIVIAN DITTMAR

ÜBER

Vivian Dittmar



Vivian Dittmar ist Autorin, Gründerin der „Be the Change“-Stiftung und Impulsgeberin für kulturellen Wandel. Ihre Kindheit und Jugend auf drei Kontinenten sensibilisierte sie früh für die globalen Herausforderungen unserer Zeit und sind bis heute ihr Antrieb, ganzheitliche Lösungen zu finden. Durch ihre Bücher, Vorträge, Seminare, Onlineangebote und umsetzungsorientierte Projekte engagiert sie sich seit zwei Jahrzehnten für eine holistische Entwicklung von Mensch, Gesellschaft, Wirtschaft und Bewusstsein. Zu ihren Bucherfolgen zählen „Gefühle & Emotionen“, „beziehungsweise“, „Der emotionale Rucksack“, „Das innere Navi“ und „Echter Wohlstand“.

Ihr Antrieb ist es, Menschen
darin zu begleiten, tiefer mit
sich in Kontakt zu kommen.

Willkommen

Willkommen in dieser besonderen Masterclass von und mit Vivian Dittmar. Sie wird deinen Blick auf Krisen nachhaltig verändern und dir damit neue Möglichkeiten in deinem Leben schenken. In Krisen kann etwas in uns aufbrechen und wir in eine tiefere Wahrheit fallen.

Was können wir tun, damit eine Krise nicht nur eine Gefahr ist, sondern von uns als Chance wahrgenommen wird?

Wenn wir eine Krise durchwandern, ist sie wie ein Tal der Dunkelheit. Wenn wir in einer echten Krise stecken, haben wir keine Orientierung mehr. Wir wissen nicht mehr, wer wir sind. Diese Orientierungslosigkeit macht Krisen so herausfordernd und schmerzhaft.



In der Krise sterben falsche Vorstellungen von uns selbst, Ideen, wie wir und das Leben sein sollten. Das ist ein schmerzhafter Prozess, aber auch ein notwendiger für unsere Entwicklung.



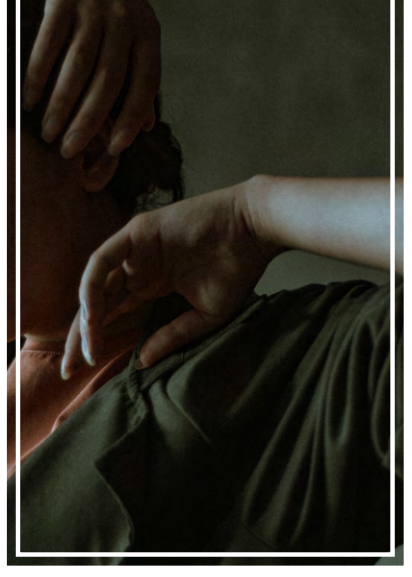
REFLEXIONSÜBUNG

Deine Krisen

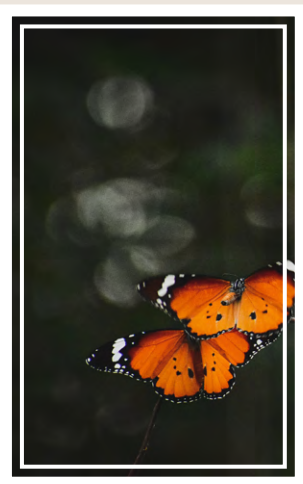
Lege hier einmal einen ungewöhnlichen Lebenslauf an, bei dem du nicht deine „Erfolge“ und „Meilensteine“ aufschreibst, sondern deine Krisen in deinem Leben.

- Welche Krisen hattest du bereits in deinem Leben?
- Was ist darin gestorben?





Krisen können durch etwas im Außen oder Innen ausgelöst werden



Unabhängig vom Auslöser gibt es bei jeder Krise sieben Schritte, die du für dich gehen kannst.

Alles ist beständige Veränderung: Die Krise will sich verändern. Sie ist eine Transformationsbewegung, die geschehen möchte.

Was braucht es,
damit diese
Transformationsbewegung
geschehen kann?

SCHRITT 1

Annahme, dass es dunkel ist und eine Herausforderung ist.

Zögern wir oft hinaus. Wir hoffen, dass es einfach vorbeigeht, wenn wir tapfer sind. Diese Reaktion verhindert die Bewegung. Nimm einen tiefen Atemzug und vielleicht kannst du wahrnehmen, wie erleichternd und vielleicht auch beängstigend dieses Eingeständnis ist.



SCHRITT 2

Deine Copingstrategien hinterfragen.

Wie wir irgendwie mit ihr zurechtkommen oder der Dunkelheit ausweichen. Wir fallen vielleicht in alte Süchte zurück. Greifen zu anderen vielleicht nicht stofflichen Süchten. Genau hingucken und einerseits milde mit dir zu sein. Es ist hart und es ist ok, Dinge zu tun, die du sonst nicht tun würdest. Guck, inwieweit du diese ungesunden Copingstrategien mit gesunden Strategien austauschen kannst. Gönn dir etwas Gutes.



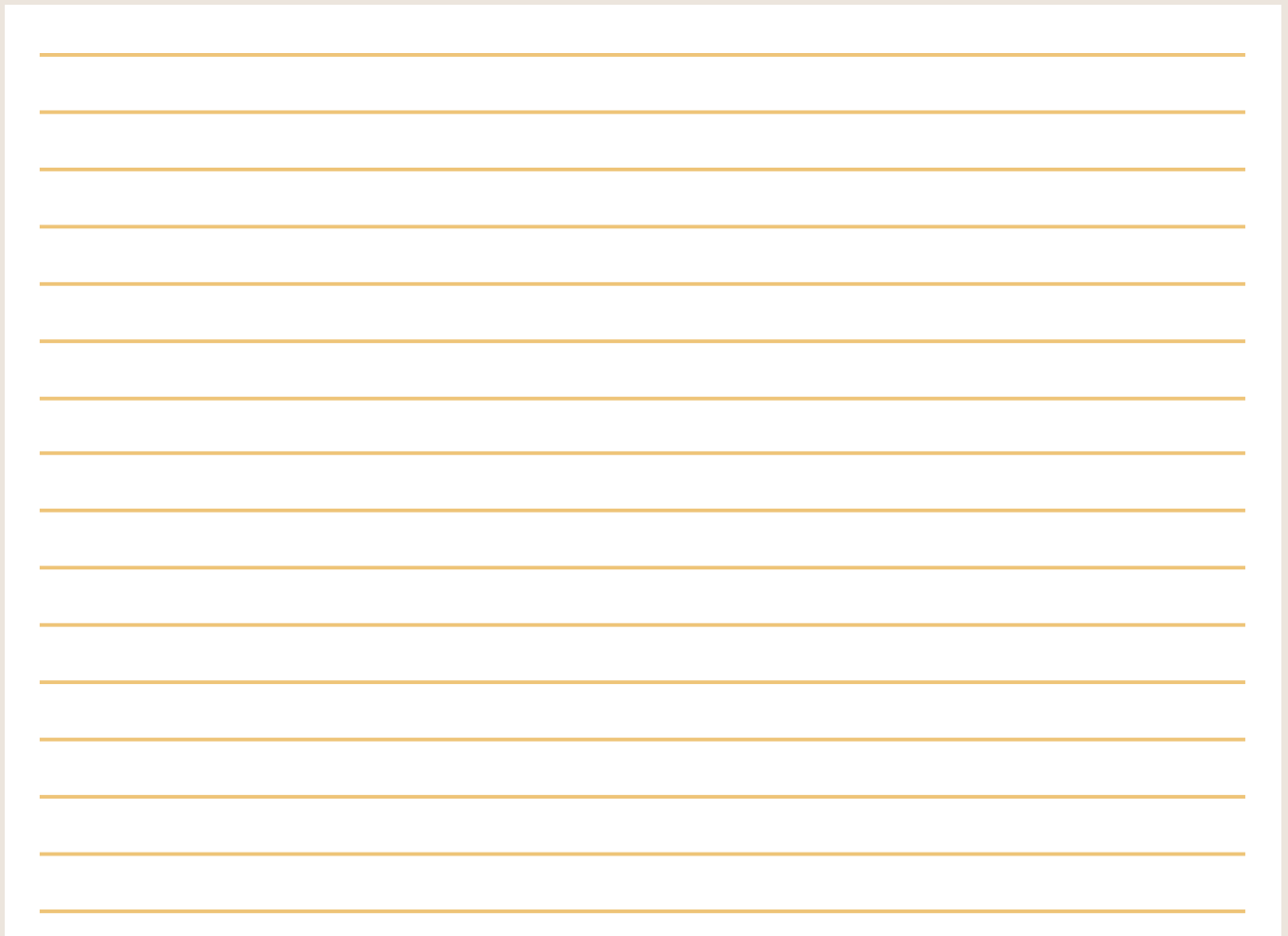


ÜBUNG


Gönn dir etwas Gutes

In Krisen tendieren wir dazu, uns durch unser Verhalten unbewusst zu schwächen. Überlege einmal, was dich stärkt.

- Wonach fühlst du dich besser?
- Was schenkt dir neue Energie?



Und jetzt planst du eine dieser Aktivitäten für die nächsten vier Wochen wöchentlich ein. Es kann immer dieselbe Aktivität sein oder unterschiedliche. Schau auf dich und überlege, was dir guttut. Verabrede dich verbindlich mit dir selbst.



SCHRITT 3

Loslassen und sterben lassen, was sterben möchte.

Jede Krise ist ein Tod, von falschen Vorstellungen von uns selbst. Welche falsche Vorstellung von dir möchte sterben? Welche Ideen, welche Konzepte wie Karriere, Leben, Liebesleben – was kannst du davon loslassen? Vielleicht braucht es hierfür auch Trauer, damit du es loslassen kannst. Vielleicht sind es Beziehungen, die aus deinem Leben gehen, oder Gewohnheiten, die nicht mehr zu dir passen.



SCHRITT 4

Betreten der Höhle des Löwen.

Dieser Schritt braucht am meisten Mut. Du gehst in der Talsohle dahin, wo du nie hinwolltest. Du suchst den Ort in dir auf, den du immer vermeiden wolltest. Dahin, wo es richtig unangenehm ist. Die Krise schiebt uns dahin. Ein Großteil des Leidens ist unser Versuch, es zu vermeiden. Schmerzhafteste Punkte werden in Krisen oft berührt. Hol dir Hilfe, damit dich jemand begleitet. Hier tauchen nicht-gefühlte Gefühle, Emotionen, die wir in unserem emotionalen Rucksack herumtragen und uns in emotionale Ausnahmezustände versetzen. Wir müssen Mut finden, uns diesen verdrängten Anteilen zuzuwenden und sie zu fühlen. Aber nur dann wird Heilung möglich.



SCHRITT 5

Zeit, das Neue zuzulassen.

Du beginnst den Aufstieg auf der anderen Seite des Tals. In jeder Krise wird auch etwas neu geboren. Du wirst neu geboren. Das macht sich in zarten Pflänzchen bemerkbar. Wir verlieren uns in Krisen oft in Dramen. Umso wichtiger ist der Schritt 5, wo wir uns bewusst dem Neuen zuwenden. Welche neuen Eigenschaften, welche neuen Menschen, welche neuen inneren Orte, welche neuen Sehnsüchte und Träume tauchen auf?



SCHRITT 6

Einladung, Krise neu zu betrachten.

Die Geschichte, die du dir über die Krise oder das Leben erzählst, zu hinterfragen und mit den Widrigkeiten zu kooperieren. Wenn du den Dreh raushast, mit dem, was scheinbar gegen dich ist, zu kooperieren, verändert sich alles. Das Leben geschieht für dich. Widrigkeit ist etwas, wo ein Gegen erstmal da ist. Wir können lernen, die Energie, die darin steckt anzunehmen und damit zu arbeiten. Wozu lädt das Leben dich ein? Was könnte das Geschenk darin sein?

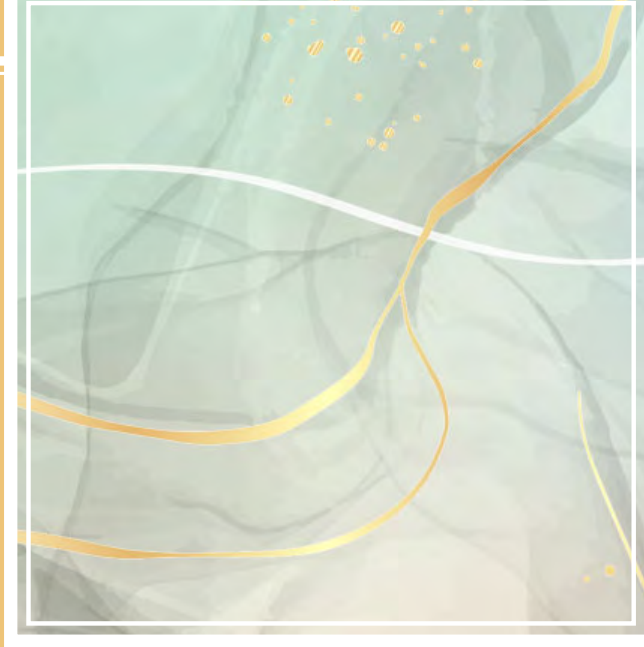


SCHRITT 7

Verbinde dich mit deiner inneren Führung.

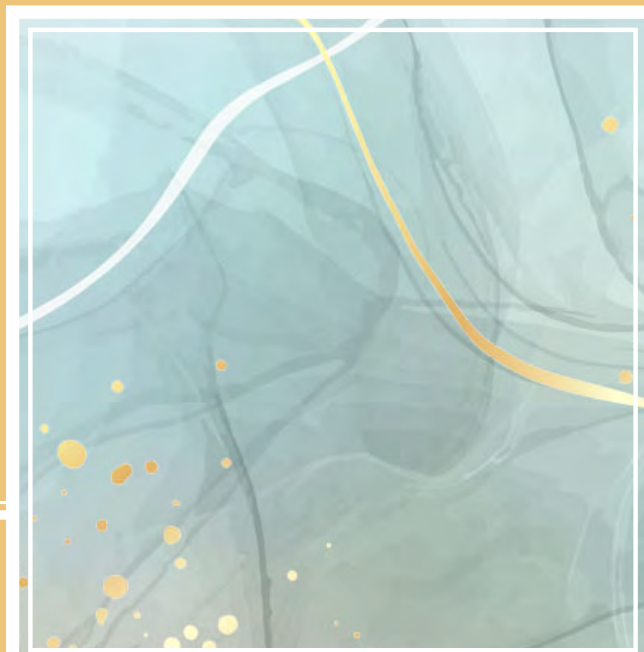
Innere Führung zeigt sich in uns unter den Emotionen, den Dramen, den lauten Gedanken. Sie zeigt sich in subtilen Signalen, ohne Worte und wird deswegen sehr leicht übersehen. Indem du dich mit deinem inneren Navi verbindest, kommst du in einen tieferen Kontakt mit dir selbst und mit dem Leben. Kontakt mit der inneren Führung verlieren wir in der Krise und zugleich eine Zeit, wo wir hineingeworfen werden. Widerstände, Dramen werden in der Krise so laut oder alles so taub – alle diese Ausdrucksweisen von Krise haben die Eigenschaft uns von unserem Inneren abzuschneiden. Zugleich zerlegt die Krise unsere üblichen Muster. Landkarte funktioniert nicht mehr, wie wir unser Leben navigiert haben, passt nicht zu unserer Landkarte. Wenn es alles zerlegt ist es eine tiefe Einladung, die Ebene zu wechseln, zu lauschen und in Kontakt zu kommen.





Eine der wichtigsten Bewegungen in der Krise
ist das Aussteigen aus dem Kopf und
das Ankommen im Körper und im Atem.
Wiederhole die Achtsamkeitsmeditation für dich
so oft, wie du es magst.

Geh diesen Weg nicht allein, sondern
suche dir Unterstützung und Begleitung
auf deinem persönlichen Weg
durch die Krise zur Transformation.





KRISE ALS CHANCE

VIVIAN DITTMAR