

Handelsblatt

[Handelsblatt.com](https://www.handelsblatt.com) vom 03.03.2024

Meinung Kolumnen
Mentale Gesundheit

Welches Krisen-Mindset eine Yogalehrerin anderen Unternehmern empfiehlt

Unsere Kolumnistin Patricia Thielemann kann auch nicht alles wegatmen. Was sie stattdessen widerstandsfähiger und erfolgreicher macht.

Kaum ein Tag vergeht, an dem nicht einer meiner Unternehmerfreunde mir das Herz ausschüttet und von extremen wirtschaftlichen Herausforderungen berichtet. Daneben trennen sich in meinem Umfeld gerade überproportional viele Paare, und an die weltpolitische Lage mag ich gar nicht denken.

"Du als Lehrerin für Yoga und Achtsamkeit bist doch eh komplett im Om", höre ich oft. Die Wahrheit ist: Obwohl ich schon seit über 30 Jahren täglich Yoga mache und meditiere, schlägt auch mir der andauernd drohende Weltuntergang aufs Gemüt. Und auch auf mein Unternehmen hat sich der Lockdown ausgewirkt.

Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Kurse sind beim Online-Yoga hängen geblieben oder sie kommen aus Kostengründen nur noch halb so oft wie früher. Ich muss akzeptieren, dass ich jetzt mit Mitte 50 noch mal richtig ranklotzen muss.

///Keine Worst-Case-Szenarien ausmalen // .

Ich kann das auch nicht alles einfach wegatmen. Oder - wie wir es lehren - die Gedanken vorbeiziehen lassen. Es sind dann auch die alltagstauglichen Strategien, die mir immer wieder helfen. Die jedem helfen können.

Zunächst bewerte ich dafür Dinge anders. Anstatt mir im Panikmodus in kreischenden Farben auszumalen, was noch alles schiefgehen könnte, deute ich die Krisensituation so für mich um, dass ich daran wachsen kann.

Das beginnt mit Weglassen. Ich sage mir etwa nicht: "Schmeiß hin! Das Pferd ist tot geritten, und auch du hast deinen Zenit schon lange überschritten." Stattdessen besinne ich mich auf meine Kernkompetenz. Jeder hat welche, die ihn auszeichnen und die ihre Wirkung nicht verlieren. Ich akzeptiere die Krisensituation als Einladung, jetzt meine Kräfte zu bündeln und endlich so richtig durchzustarten.

Auch versuche ich, das Gute im Auge zu behalten. Leider haben wir in Krisenzeiten oft einen Tunnelblick und sind vollkommen auf die Krise fixiert. Dennoch lassen sich tragfähige schöne Momente im Leben finden. Heißt: Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf all das, wofür ich dankbar bin, und schrubbe mich genüsslich mit einem Luffa-Handschuh ab, um wieder in Wallung zu kommen. Was mir Wellness ist, kann Ihnen Zeit mit Ihrem Tier, Zeit mit Freunden, Ruhe in der Natur sein. Die guten Dinge sind da, ich schenke ihnen mehr Aufmerksamkeit. Probieren Sie es auch.

///Seien Sie ein Butterfrosch! // .

So auch mit Humor: Lachen löst Spannungen und spendet Lebensfreude. In dem Sinne: Drei Frösche fallen in einen Topf Sahne. Der pessimistische Frosch sagt: "Es gibt keine Hoffnung mehr!" Und ertrinkt. Der Optimist sagt: "Keine Sorge, uns wird eine höhere Macht retten." Er wartet und wartet und ertrinkt. Der dritte Frosch erkennt die schwierige Lage, bleibt aber zuversichtlich. Er strampelt. Und zwar so lange, bis aus der Sahne Butter geworden ist, und hüpfert aus dem Topf. Seien Sie ein Butterfrosch.

Als Nächstes übe ich mich in Ungewissheitstoleranz. Das klingt sperrig, ist aber für jeden machbar, der kurz innehält: Nichts im Leben ist wirklich sicher und kaum etwas ist nur toll. Wer sich das immer wieder klar in Erinnerung ruft, schafft es eher, die Mehrdeutigkeit des Lebens auszuhalten. Keine Hexerei, aber ein Werkzeug für mentale Gesundheit.

Und dann gibt es natürlich Bewegung! Ich schwitze mir gern die Sorgen aus dem Leib. Joggen, Sauna, all das hat auf die Psyche eine reinigende Wirkung. Sie hassen schwitzen? Selbst im Wasser schwitzen Sie, ausreichend Kraftanstrengung vorausgesetzt! Zehnerkarte fürs Bad kaufen!

Ich versuche, Dinge zu finden, die mir ein Erfolgserlebnis verschaffen. Es müssen keine großen sein, lieber viele kleine. Wenn ich es nur schaffe, den Schrank auszumisten, bin ich danach ziemlich optimistisch, auch größere Aufgaben zu schaffen.

Es gibt nicht das eine Geheimrezept, um mit belastenden Situationen zu leben, aber viele einzelne Kleinigkeiten, auch in schwierigen Zeiten positiv zu sein und diese Phasen zu überstehen. Und wenn ich dann manchmal auch noch mit meinen

Jungs Hip-Hop tanze und dabei auch über politische Themen spreche oder etwas unbeholfen einen Baum umarme, dann spüre ich, dass es selbst in den unsichersten Zeiten möglich ist, das eigene Leben zuversichtlich zu gestalten.

Patricia Thielemann, 57, betreibt in Berlin die Studios Spirityoga, gibt weltweit Kurse und bietet Retreats in Deutschland an. Sie haben eine Frage zu mentaler Stärke? Schreiben Sie unter wochenende@handelsblatt.com Mehr: Klare Trennung von Job und privat im Homeoffice

Erstpublikation: 01.03.2024, 18:56 Uhr.

Quelle: [Handelsblatt.com](https://www.handelsblatt.com) vom 03.03.2024

Rubrik: Meinung Kolumnen

Dokumentnummer: HB_100012161

Dauerhafte Adresse des Dokuments: https://archiv.handelsblatt.com/document/HBON__HB_100012161

Alle Rechte vorbehalten: (c) Handelsblatt GmbH - Zum Erwerb weitergehender Rechte:
nutzungsrechte@handelsblattgroup.com

 © GBI-Genios Deutsche Wirtschaftsdatenbank GmbH