

Bei einer Krise denken viele Menschen an einschneidende negative Erlebnisse - an Gefühle wie Hilflosigkeit, Angst und daran, nicht zu wissen wie es weitergehen soll. Doch viele vergessen dabei, dass sich Ihr Leben durch eine Krise vielleicht auch in eine völlig neue, positive Richtung bewegt hat. Warten Sie nicht länger, bis sich alles wieder von selbst geregelt hat - werden Sie aktiv, nutzen Sie Krisen als Chance!

Hilfestellungen und Fragen zum Thema „Wege aus einer Lebenskrise“ gibt und beantwortet Ekkehard Stein, Diplom-Pädagoge mit Schwerpunkt Diagnose und Beratung in der Beratungsstelle Evangelischer Gemeindedienst - Innere Mission Bielefeld e.V und Onlineberater der Krisenberatung im Netz - Hilfe in Lebenskrisen und für Suizidgefährdete. Zusätzlich hat sich Herr Stein u. a. in der Gesprächsführung (nach Rogers) und der psychodynamisch-imaginative Traumatherapie weiter qualifiziert.



Krisen und Probleme sind unvermeidbarer Teil des Lebens. Niemand hat sie gern – aber sie müssen letztlich nicht negativ sein. Oft tragen gerade Krisen dazu bei, eine wichtige Erkenntnis zu gewinnen oder Fähigkeiten zu entwickeln, die für das weitere Leben von Bedeutung sind. Oft erkennt man gerade erst in Krisenzeiten die richtigen Freunde. Das Wort ‚Krise‘ entstammt dem griechischem ‚krisis‘ und bedeutet soviel wie eine schwierige Situation, ein Wendepunkt; in einer Krisensituation steht man also wie auf einer Wippe.

Gerade bei Veränderungen, die unerwartet über uns hereinbrechen (beispielsweise Krankheit oder eine Kündigung), ist es wichtig selbst die Initiative zu ergreifen, neue Wege und Möglichkeiten zu finden, sein Leben in eine gewünschte Richtung zu führen. Eine Verdrängung des Problems und damit auch der Krise würde lediglich zu einer Verzögerung der Situation bis hin zur Verschlechterung führen.

Ekkehard Stein berät Sie, wie Sie eine Krise möglichst gut meistern – und vielleicht sogar gestärkt daraus hervorgehen können.

Stellen Sie Ihre Fragen zum Thema im Expertenchat am 15.12.2009 von 20:00 bis 21:30Uhr!