

Herausforderungen und Krisen im Leben meistern

Nicht gegen alles im Leben kann man sich wappnen, weshalb einen Lebenskrisen kalt erwischen. Doch jede Krise birgt auch immer einen Neuanfang und eröffnet eine andere Perspektive auf das eigene Leben. Das führt dazu, Dinge wertzuschätzen, die man vorher für selbstverständlich genommen hat. Setzt man sich auch in schwierigen Zeiten neue Lebensziele, dann wird aus einer Krise schnell ein Umbruch, aus dem man gestärkt hervorgeht.

06.03.2018 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Krisen haben vielfältige Auslöser

Egal, ob im Job, in der Liebe oder die Gesundheit betreffend: Probleme können uns in allen Bereichen des Lebens treffen. Häufige Auslöser von Krisen sind traumatische Erlebnisse, aber auch harmlosere Dinge wie verpasste Chancen, ein schlechtes Timing oder Entscheidungen, die wir bereuen, lassen uns den Sinn des Lebens hinterfragen.

Was auch immer der Auslöser ist: Entscheidend ist immer, wie wir reagieren. Wer beispielsweise Angst vor den eigenen Entscheidungen hat, dessen Lebensqualität wird sich verschlechtern. Stattdessen kann man auch aus seinen Fehlern lernen und die Schwierigkeiten im Leben konstruktiv angehen.

Jede Krise birgt die Chance auf einen Neuanfang

Generell kann uns jegliche Veränderung aus der Bahn werfen und nicht immer führen

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1704>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

einschneidende Ereignisse zu einer Lebenskrise. Doch hat ein Erlebnis das Potenzial dazu, dann versetzt es uns in einen Ausnahmezustand. Zunächst möchte man das (traumatische) Erlebnis einfach nicht wahrhaben. Der Körper reagiert auf diesen Ausnahmezustand und auch die Gefühle spielen verrückt. Aber nur dann, wenn man das Geschehene akzeptiert, findet man auch schnell einen Weg, es zu verarbeiten.

So erkennt man, dass jede Veränderung, egal wie traumatisierend sie auch gewesen sein mag, einen Anlass für eine persönliche Neuorientierung bietet. Ist man etwa mit einem Todesfall konfrontiert, dann suchen einige Menschen spirituelle Hilfe, um den Kontakt zum Verstorbenen aufrecht zu erhalten. Beim sogenannten Medium und Channeling, wie es Questico anbietet, sind die Berater davon überzeugt, Botschaften aus dem Jenseits zu empfangen. Ob man nun daran glaubt oder nicht: Schon das einfache Reden über die persönliche Lebenskrise sorgt für Erleichterung.

Auch an der eigenen Einstellung kann man arbeiten. So kann eine Trennung, auch wenn sie schmerzhaft ist, einen Selbstfindungsprozess in Gang setzen, in welchem man herausfindet, was einem wichtig ist und welche Kompromisse einem eher schaden. In solchen Zeiten hilft es, sich klar zu machen, für welche Dinge man dankbar ist und dass das eigene Lebensglück nicht von anderen Personen abhängen sollte.

Natürlich muss man nach Umbrüchen nicht komplett neu anfangen, doch sie bieten eine Chance, das Leben so zu leben, wie man es möchte. Schließlich heißt es nicht umsonst, dass man seines Glückes Schmied ist.