

# Krisen als Chancen nutzen

## Labyrinth des Lebens

Die Corona-Krise hat jedem in unserer Gesellschaft gezeigt, dass das größte Gut die Gesundheit sowie die Pflege der eigenen Psychohygiene ist. Gesundheitskrise, Wirtschaftskrise sowie Klimawandel haben uns nahegebracht, dass wir nur gemeinsam Werte und Normen für unser derzeitiges, wie zukünftiges Leben gestalten können.

Experte Gernot Candolini sagt: „Das Leben ist ein beständiges Ge-



Foto: Claudia Kadur

**Mag.a phil.  
DSA Karin  
Mittelberger-  
Waibel**

Lebens- u. Sozialberaterin  
Mitglied der Berufsgruppe  
Lebensberatung,  
T 05522/305-279  
[www.wkv.at/beratung](http://www.wkv.at/beratung)

hen im Labyrinth. Ankommen und Aufbrechen. Zur Mitte finden und sie wieder verlassen. Sich wenden müssen und doch immer weiterkommen.“

Wie gehe ich in all den Herausforderungen mit mir persönlich, mit meinem Gegenüber um? Rücksichtnahme, Solidarität, Achtsamkeit zu entwickeln, gemeinsam miteinander etwas gestalten, diese Themen bestimmen unseren Alltag. Gleichzeitig haben wir durch Homeoffice, Distance-Learning, veränderte Arbeitswelten gelernt mit Ängsten, Einsamkeit sowie psychischen Problemen neu umzugehen, Aspekte des Zusammenlebens zu überdenken und miteinander zu wachsen.

Krisen können daher Chancen sein, neue Perspektiven zu entwickeln, Veränderungen als Möglichkeit zu sehen, neue Wege zu gehen.

Familientherapeutin Virginia Satir sagt dazu: „Wir können jedes Mal etwas Neues lernen, wenn wir denken, dass wir es können!“

## Gespräche mit Expert\*innen

Seit dem letzten Jahr merken Sie, dass Sie schnell an Ihre Grenzen kommen, Ihre Nerven manchmal blank liegen und Krisen absehbar sind? Was kann Ihnen Veränderung bringen?

Stehen schwierige Momente im Mittelpunkt, fehlt oft ein tiefgreifendes Gespräch für neue Sichtweisen. Besinnen Sie sich auf unsere Hilfsangebote. Bei Konflikten kann Mediation das Instrument für Veränderung sein, da mit Hilfe einer neutralen Person Deeskalation und gelingende Kommunikation stattfinden können. In anderen Situationen bringt Coaching für Sie Positives. Mit außenstehenden Personen ist es oft eher möglich, offen zu kommunizieren als mit nahestehenden Menschen. Neue Perspektiven können eingenommen und Verständnis geweckt werden. Sie können leichter durchatmen und vor allem neue Ziele erarbeiten, deren Umsetzung dann begleitet wird. Ist vielfäl-

tige Unterstützung nötig, kann als Begleitung im Case Management für Sie und mit Ihnen ein Prozess eingeleitet werden, sodass ein spezielles Hilfsangebot genau für Sie geschaffen wird.

Im Mittelpunkt all dieser Unterstützungsangebote stehen Sie als Mensch sowie eine gelingende Kommunikation. Wagen Sie das Gespräch!

Wir Lebens- und Sozialberater\*innen unterstützen Sie gerne dabei.



Foto: privat

**Mag.a Christa  
Rhomberg-  
Schneider**

Diplom-Lebensberaterin, Mediatorin  
Mitglied der Berufsgruppe  
Lebensberatung,  
T 05522/305-279  
[www.wkv.at/beratung](http://www.wkv.at/beratung)