

**Herzlich willkommen
beim Heilpraktiker –
Online – Kongress 2021,
und
herzlich willkommen in
meiner Präsentation.**

02521 / 10574
0175 / 580 579 8

kontakt@ankestein.com
www.ankestein.com

Gutenbergweg 15
59269 Beckum

Wenn Sie diese Präsentation lesen, haben Sie sich zur Teilnahme am Kongress entschieden und interessieren sich dafür:

- ▶ wie Sie Ihre Patient:innen besser verstehen,
- ▶ die Selbstheilungskräfte Ihrer Patient:innen steigern,
- ▶ besser mit den eigenen aber auch den Emotionen Ihrer Patient:innen umgehen können,
- ▶ in Ihre Kraft kommen,
- ▶ resilienter werden,
- ▶ größere Heilungserfolge erzielen und
- ▶ damit mehr Kunden anziehen.

Möglicherweise empfinden Sie einzelne Aspekte zu diesen genannten Punkten als STEINE, die Ihnen in den Weg gelegt wurden?

Vielleicht wirken diese schier unüberwindbar?

Sie überlegen regelmäßig, wie Sie damit umgehen oder diese verändern können?

Antworten und Impulse zu den genannten Punkten erhalten Sie in dieser Präsentation zum Thema

„Was wir von STEINen lernen können...“,

erstellt von einer Krisenmanagerin mit Leidenschaft.

Von mir. Mein Name ist Anke STEIN, was für ein Zufall, oder?

Ich habe diese Informationen zusammengestellt, um Sie **zu motivieren und zu inspirieren**, die STEINE, die Ihnen in Ihren Weg gelegt wurden, als Geschenk anzusehen und jedwede Herausforderung auf Ihrem Weg aktiv und mit positiver Grundhaltung anzunehmen. Dabei greife ich auf fachliche Erfahrungen aus meinem beruflichen Alltag als Rechtsanwältin und Wirtschaftsmediatorin in der Beratung von Krisen- und Konfliktmanagement ebenso zurück wie auf persönliche Herausforderungen auf meinem bisherigen Lebensweg und meinen Umgang damit.

Warum sollten Sie die Präsentation bis zu Ende lesen ...

Mein Versprechen an Sie ist:

Sie halten eine Präsentation in der Hand, mit der ich Sie an meiner Strategie im Umgang sowohl mit dem Empfinden des „warum schon wieder“ als auch dem Meistern der Herausforderung, des in den Weg gelegten STEINs, teilhaben lassen werde. Die Idee hinter meiner Vorgehensweise mutet recht simpel an, ist dafür aber um so wirkungsvoller.

Lassen Sie sich überraschen.

Dazu gebe ich Ihnen jeweils ganz konkrete Handlungs- und Lösungsmethoden an die Hand.

Dabei lade ich Sie herzlich ein, diese Strategien in Ihrem Rucksack nachher mitzunehmen und selber in Ihrem Alltag auszuprobieren.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt:

Was genau ist denn eine Krise?

Dafür gibt es im world wide web unzählige Definitionen. Hier die vermeintlich richtige zu finden, ist nicht einfach.

Und im Grunde spielen die offiziellen Definitionen doch auch gar keine Rolle.

Entscheidend ist, was SIE unter einer Krise verstehen oder wann SIE das subjektive Empfinden einer Krise haben. Oder nicht? Denn Sie sind der Experte Ihrer selbst.

Möglicherweise kennen Sie auch diese leichten Ermüdungsreaktionen wie:

- ▶ „ach nein, nicht schon wieder“,
- ▶ „kann denn nicht mal alles nach Plan laufen?“ oder
- ▶ „wieso erreichen meine Worte / ich meinen Patient:in nicht?“.

Diese Reaktionen kommen mir persönlich jedenfalls sehr bekannt vor.

Kennen Sie den Spruch:

Gelassen die Dinge hinnehmen, die wir nicht ändern können!

Dieser wird Ihnen als guter Rat regelmäßig von Freunden und Familie zugerufen, wenn „mal wieder“ ein Stein in Ihren Weg gelegt wurde. Und Sie können ihn möglicherweise schon gar nicht mehr hören?

Vielleicht denken Sie auch „was für ein Quatsch. Passivität hat noch niemandem weitergeholfen!“ oder auch „das ist ja gut und schön. Und wie soll das gehen?“.

Hier kommt mein

„Dreistufenmodell der Selbstwirksamkeit“

zum Einsatz. Keine Sorge, ich erkläre Ihnen gleich, was das ist.

Jeder STEIN, den Sie auf Ihrem Weg vorfinden, hat seine Eigen- und Beschaffenheiten, besondere Kriterien und muss entsprechend individuell betrachtet werden. Dabei ist es für unsere Handlungsoptionen entscheidend, ob es sich um einen KieselSTEIN, einen Findling oder sogar einen Felsbrocken handelt.

Stellen Sie sich bitte einmal das Leben als ein großes Gefäß vor. Es passen einige Felsbrocken hinein, relativ viele Findlinge und jede Menge KieselSTEINE.

Jeder STEIN - also alle KieselSTEINE, Findlinge, Felsbrocken - steht dabei für eine innere Ambivalenz, also einen möglichen inneren Konflikt, eine schwierige Situation oder Krise.

Es leuchtet ein, dass wir unsere lösungsorientierten Maßnahmen und die eingesetzte Energie im Umgang mit jedem einzelnen STEIN an der jeweiligen Größe ausrichten.

Im Ergebnis kategorisieren wir die Dinge, die uns beschäftigen, verärgern oder stressen, um in unsere Kraft zu kommen und selbstwirksam zu agieren.

Also:

Sie sehen die KieselSTEINE vor Ihrem geistigen Auge. Sie stehen für eine Kategorie an Krisen, die uns recht häufig begegnen. Fast wie das Salz in der Suppe.

**Die gute Nachricht:
Sie sind von uns komplett kontrollierbar.**

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Sie sind zu einer Familienfeier eingeladen und eigentlich haben Sie gar keine Lust / o,0 Bock darauf? Wenn Sie sich nun entscheiden, doch zu gehen, dann quälen Sie sich den ganzen Nachmittag und Abend. Wenn Sie nicht gehen...

Was sagen denn dann Ihre Schwiegereltern in spe dazu?

Wie kommt das an?

Können Sie den Familienzweist wirklich riskieren?

Und schon sind Sie innerlich hin- & hergerissen. Jetzt könnte man sich fragen, ob das schon eine Krise ist. Es ist immerhin eine innere Ambivalenz (oder ein innerer Konflikt), die zu einer Krise führen kann.

Was machen Sie denn jetzt?

Sie treffen eine Entscheidung. Klar, ich weiß, genau das ist ja gerade Ihre Herausforderung.

Führen Sie – schriftlich oder gedanklich – eine Pro- & Contraliste. Wie viele Argumente dafür und wie viele dagegen haben Sie nachher notiert? Voila: da ist Ihre Entscheidungsgrundlage.

Das haben Sie auch schon mal gehört, dafür brauchen Sie mich nicht.

Die Crux daran ist aber, dass Sie die einzelnen Argumente bewerten müssen. Denn sonst entsteht möglicherweise ein schiefes Bild. Es kann nämlich sein, dass ein Argument schwerer wiegt als drei andere.

Um bei dem Einladungsbeispiel zu bleiben:

Stellen Sie sich vor, Sie lehnen die Einladung ab, weil Sie dann in Ruhe Fußballgucken, Musik machen und genüsslich eine Lieferpizza verputzen können. Andererseits wäre dann Ihre Partnerin oder Ihr Partner, der bzw. die Sie bittet mitzukommen, sauer. Sie oder er möchte nämlich endlich mal wieder mit Ihnen feiern gehen. Mal ehrlich ... wollen Sie es sich wirklich wegen einer Lieferpizza mit ihr oder ihm verscherzen?

Hören Sie hier auf Ihre Intuition, folgen Sie Ihren inneren Impulsen: was ist mir wirklich wichtig? Ihr Unterbewusstsein weiß sehr genau, was wie wichtig ist. Hier hilft es tatsächlich, die **Pro- & Conraliste schriftlich anzufertigen, denn die Visualisierung hilft uns** dabei, Zugang zu diesen Impulsen zu bekommen.

Also: Was ist Ihnen wirklich wichtig? Handeln Sie danach!

Auf der mittleren Stufe liegen unsere Findlinge. Findlinge kommen regelmäßig und immer mal wieder vor. **Sie sind von uns nur in Teilen kontrollierbar.**

Als ich nach meinem Studium der Rechtswissenschaften bei einer Bank angestellt wurde, dachte ich „**hier mache ich Karriere**“. Es sah auch ganz danach aus. Zunächst. Doch dann das. Mein damaliger höchster Vorgesetzter – 1,65 m, 60 kg ... rief mich – knapp 2 Meter und ... na ja ... sagen wir, als ich im Türrahmen stand, wurde es kurz dunkel im Raum ... – zu sich und sagte, er habe ein Problem mit meiner Körperlänge. Es könnte ja wohl nicht sein, dass ich einen

Raum betrete, und jeder guckt. Und wenn er einen Raum betritt, er wiederum kaum auffällt. Künftig müsste ich mich also sofort setzen, wenn er den Raum betritt und dürfte auch keine hohen Schuhe mehr tragen. Außerdem würde er dafür sorgen, dass ich in der Bank keine Karriere mehr machen würde. Übrigens unabhängig von meiner Leistung.

Und wenn Sie jetzt denken, ja, das ist nur eine Seminarge-schichte: Ich versichere Ihnen, das war genau so.

Na ja. Sie können sich sicher vorstellen, dass das für meine Stimmung vernichtend war. Am liebsten wäre ich am anderen Morgen im Bett geblieben und hätte die Decke über den Kopf gezogen. Wofür überhaupt aufstehen? Wie sollte ich so meinen Traum von der Karriere überhaupt erfüllen können?

Ich fühlte mich der Situation völlig ausgeliefert und mein Weihnachtsfest fand im Tal der Tränen statt. Denn, mal ehrlich: selbst-wirksam hätte ich mir die Beine absägen können. Stellen Sie sich das bitte einmal vor. Wie hätte das ausgesehen? NEIN! Also: Was tun?

Der gesunde und selbstwirksame Umgang mit so einem Krisenfindling setzt voraus, dass wir uns nicht in eine leidende Opferrolle begeben, sondern uns unserer Ressourcen- und Kompetenzen ebenso bewusst sind, wie unseren persönlichen Zielen und Wünschen.

Aber klar: Natürlich bin ich zunächst in die Opferrolle gegangen. Wie ich schon sagte, mein Weihnachtsfest fand im Tal der Tränen statt. Und für einen kurzen Moment ist das auch völlig okay. Denn wir müssen erst akzeptieren was ist, bevor wir es angehen können! Und da gehören Momente von Schmerz, Frust oder Trauer schlichtweg dazu.

Vielleicht ist es Ihnen so oder so ähnlich auch schon ergangen? Waren Sie nach einem langen Arbeitstag auch schon mal frustriert und haben sich gefragt, ob es das so sein kann? Oder ein Patient:in hat Sie gefühlt zu Unrecht angefahren? Ihre Emotionen getriggert? Und dabei meinen Sie es doch nur gut und wollen helfen? Schließlich folgen Sie Ihrer Berufung?

Aber dann fragen Sie sich:

Was ist mein Ziel, meine Vision? Und welche Stärken und Ressourcen habe und bringe ich mit? Denn unsere Ressourcen beschreiben unseren Handlungsradius, also unseren Gestaltungsspielraum und bringen uns zurück in eine kraftvolle Position. Wir gehen nicht in die Knie.

Die Kernfragen sind:

- ▶ **Wer bin ich?**
- ▶ **Was kann ich?**
- ▶ **Was will ich?**

Erst wenn wir zu diesen Fragen Klarheit gewonnen haben, können wir unserer selbst bewusst werden und einen strategischen Plan B gemessen an unseren Fähigkeiten, Wünschen und Zielen entwickeln. Wir haben die Möglichkeit, der Situation durch eine „hin zu“-Entwicklung zu entkommen, statt durch eine „weg von“ – Bewegung, die uns mit großer Wahrscheinlichkeit vom Regen in die Traufe bringen würde.

In meinem Fall hieß das:

Wer bin ich? Anke Stein, STOLZE 2 m groß!

Was kann ich? Kommunikation, Mediation, Krisenmanagement.

Alles Dinge, die in meinem Bankjob nicht abgerufen und anerkannt wurden.

Was will ich? Mich in einem Aufgabengebiet bewegen, das mir Spaß macht, das sich an meinen Ressourcen orientiert.

Also musste ich die Bank verlassen hin zu meiner Berufung:
Krisenmanagerin mit Leidenschaft!

Übung

Wie beantworten Sie diese Fragen gemessen an Ihrer Situation?

Nehmen Sie sich Stift und Zettel zur Hand und reflektieren Sie.

Aber bitte seien Sie ehrlich zu sich!

Ein zweiter wichtiger Bewußtmachungsaspekt auf dieser Stufe ist die Frage nach dem **leistbaren Invest**. Der gelebte Plan B könnte an der einen oder anderen Stelle gegenüber Plan A einen Verzicht bedeuten. **Sind wir bereit, diesen Verzicht zu akzeptieren, ist er es uns wert?**

Ich habe mich damals aus dem Stand Null in die Selbstständigkeit begeben. Das war im Jahr 2008, mitten in der Finanzkrise. Damit gab ich in einer unsicheren Zeit meine Angestelltentätigkeit mit siche-

rem und gutem Gehalt auf. **War es mir diesen leistbaren Invest wert? – JA!**

Ich empfand diesen Schritt übrigens weniger als mutig, dafür aber als umso konsequenter. Natürlich hatte ich auch hier Herausforderungen zu bewerkstelligen:

Die des Marktes, der Vielseitigkeit der Herausforderungen einer Selbstständigkeit und natürlich auch persönliche, wie die Fragen „schaffe ich das überhaupt?“ oder „werde ich davon leben können?“. Aber das war es mir wert und mit diesem Weg schaffte ich es, **den Findling in mehrere KieselSTEINE umzuwandeln, die komplett von mir selbstwirksam gestaltbar waren und sind.** Diesen Schritt habe ich bis heute nicht bereut!

Damit kommen wir zur dritten Stufe – den Felsbrocken. Bei Felsbrocken handelt es sich um Situationen, **in denen wir praktisch keinen Gestaltungsspielraum haben.** Es handelt sich um all jene Dinge, die uns gedanklich beschäftigen. Die uns überrollen. Sie ärgern uns, bereiten Sorgen oder machen sogar Angst.

10. September 2015. „Sie haben fortgeschrittenen Krebs. Ein ordentliches Brett. Niemand stirbt gern innerhalb von 5 Jahren, aber bei Ihnen sieht es echt schlecht aus.“

Wissen Sie, als gebürtige Wuppertalerin, der Metropole des Bergischen Landes mitten in Nordrhein-Westfalen, bin ich natürlich Berg- & Talfahrten in gewisser Weise gewohnt. Aber als ich im September 2015, gerade als ich dachte, mein Leben liefe in geordneten Bahnen –

ich hatte die Liebe meines Lebens geheiratet, wir hatten ein wundervolles Zuhause geschaffen und meine Selbstständigkeit lief hervorragend – erhielt ich diese Diagnose. Im Alter von 45 Jahren. Seitdem bin ich Palliativpatientin... In dem Moment ist mir vor meinen Augen ein schier unüberwindbarer Felsbrocken direkt vor die Füße gefallen. **BÄM! Hat mich beinahe überrollt.**

So einen Felsbrocken können sie nicht mehr selbstwirksam wie einen KieselSTEIN beeinflussen oder mittels Ihrer persönlichen Ressourcen vom Findling in einen KieselSTEIN verwandeln. Bei mir lautete die Diagnose inflammatorisches Mammacarcinom mit Lymphangiosis. 22 Lymphknoten waren bereits befallen. Was das bedeutet, muss ich Ihnen nicht erklären. Meinem Heilpraktiker übrigens glücklicherweise auch nicht. Er unterstützt mich bis heute im Umgang mit unzähligen Nebenwirkungen und ich bin ihm unendlich dankbar.

Tja. Und jetzt?

Sich über diese Situation zu ärgern oder zu viel zu ängstigen kostet lediglich Kraft. Klar. Die Angst braucht ihren Raum. Das ist auch wichtig. Aber sie verändert die Situation nicht. Dauerhaft blockiert sie uns sogar.

Und genau hier werden diese „klugen“ Sprüche getätigt, wie eben „wenn Du die Dinge nicht ändern kannst, dann ändere Deine Einstellung zu ihnen“.

Leichter gesagt als getan.

Tatsächlich ist aber was dran an dem Spruch. Denn unsere Einstellung können wir beeinflussen. Und damit wirken wir auf den Felsbrocken und unseren Umgang damit ein.

Aber wie machen wir das? Wir fühlen uns doch ausgeliefert, manche Menschen beschreiben sogar ein Lähmungsgefühl.

Ein erster Schritt ist die Akzeptanz dessen was ist. Denn wir können es ja nicht ändern.

Je weniger wir Dinge akzeptieren, die wir nicht ändern können, umso stärker wirken sie negativ auf uns ein, denn sie wollen ja die volle Aufmerksamkeit und verursachen schlaflose Nächte. Und dann drehen wir uns im Kreis. Hilft das? Ist die Angst vor der todbringenden Krankheit deswegen weg? Nein. Natürlich nicht. Besser wäre es doch, im Rahmen unserer Möglichkeiten nach Lösungen zu suchen.

Hier hilft nur eins: Die Frage nach der Sinnstiftung.

Wenn etwas schief läuft im Leben, in der Liebe, im Job oder gesundheitlich, dann sind wir schnell bei der Analyse und fragen uns:

Warum?

- ▶ **Warum** ist das passiert?
- ▶ **Warum** ist es überhaupt so weit gekommen?
- ▶ **Warum** ich?

Das machen bereits unsere Kinder so. Diejenigen von Ihnen, die Kinder haben, können das sicher bestätigen. Und das kann sehr anstrengend sein ... :-)

Doch die **Frage nach dem Warum** fragt nach einem Grund, einer Causa. Die Antwort liegt auf einem Zeitstrahl – Vergangenheit / Gegenwart / Zukunft – überwiegend in der Vergangenheit.

Klar, es ist nicht falsch, nach dem Grund zu fragen, **ein wenig Selbst-reflexion zu betreiben, insbesondere um daraus zu lernen.**

Wer nach dem Warum fragt, der sucht nach Zusammenhängen und Schuldigen, nach Mechaniken und Kausalitäten. Das kann sinnvoll und enorm nützlich sein.

Und jetzt sagen Sie mir bitte: Wer hat denn nun Schuld an meiner Diagnose? Ich weiß es jedenfalls nicht. Wenn Sie denjenigen kennen, hätte ich gern die Adresse, schreiben Sie sie mir gern ...

Im Ernst. **Im schlimmsten Fall gebe ich mir selber die Schuld und baue mir selber noch viele kleine Findlinge neben den Felsbrocken.** Das Einzige, was ich dadurch erreiche ist doch, dass ich sicher stelle, dass die STEINE nun auch wirklich und sicher unüberwindbar für mich werden ...

Loslassen und vor allen Dingen lernen und Erkenntnisgewinne erzielen, kann auch, wer seinen Blick nach vorne richtet.

So jemand fragt nicht nach dem Warum, sondern:

Wofür?

Beide Fragen klingen ähnlich. Es sind womöglich auf der Tonspur sogar dieselben Antworten, die Sie dabei bekommen. Aber sie bekommen ein ganz anderes Gewicht – genauso wie das Problem, die Niederlage, das Scheitern. Sie werden zu einer Herausforderung, einer Challenge.

Die Wofür-Frage zielt auf Absichten, Motivationen, Ziele, Bedürfnisse und Emotionen, gibt Antworten auf die Frage nach dem Sinn.

Diese Aspekte liegen in der Zukunft, zumindest aber in der Gegenwart.

Und damit lenken sie unseren Blick nach vorn. In die Ziel- und vor allen Dingen Lösungsorientierung!

Und genau da wollen wir unseren Aufmerksamkeitsfokus hinlenken!

Bei der Krebsdiagnose hätte der Blick in die Vergangenheit nichts gebracht. Ich wollte mich ja nicht hilflos ausliefern, sondern proaktiv etwas tun. Und das geht nun mal nur in Gegenwart und Zukunft. **Ich kann mein Gestern nicht verändern.**

Übrigens: In Gesprächen löst die Frage nach dem Warum bei Ihrem Gesprächspartner tendenziell Rechtfertigungsgefühle aus. Die helfen ja auch nicht wirklich aus einer Blockade heraus, oder? Im Grunde intensivieren sie nur die Lähmung. Oder haben Sie schon mal mit einem blockierten Gesprächspartner kooperative Wege gefunden?

Und jetzt stellen Sie sich ein Gespräch mit Ihren Patient:innen vor, in dem Sie überwiegend nach dem Wofür fragen. Wie wird sich Ihr

Gesprächspartner fühlen? Er / sie wird Ihr Interesse an seinen echten und wahren Absichten und Motivationen spüren und sich – richtig! – wertgeschätzt fühlen. Was glauben Sie, was das für eine Auswirkung auf Ihr Gesprächsergebnis hat?

Zusammenfassend also:

Tatsache ist, dass die Warum-Frage nur selten zu wirklich befriedigenden Antworten führt. Viele davon bringen uns auch nicht weiter – eben weil die Frage **rückwärtsgerichtet** ist.

Die Frage nach dem WOFÜR dagegen besitzt die Macht, selbst einen **Schicksalsschlag** in eine wichtige Station auf einem Weg zu verwandeln, der ein Ziel verfolgt. Und das gibt Hoffnung und macht Mut.

Warum? Darum!

Sie haben recht: bei Steinen handelt es sich natürlich nicht um einen Gesprächspartner im klassischen Sinn. Was aber wäre, wenn Sie sich nach der Sinnstiftung fragen würden? Frei nach dem Motto:

- ▶ Was will mir dieser STEIN sagen?
- ▶ Was könnte seine Bedeutung sein?
- ▶ WOFÜR ist er mir gerade jetzt in den Weg gefallen?
- ▶ Was sollte ich ändern oder lernen?

Warum Krebs? Hilft mir das weiter? Nein. Wofür ist es gut? Okay ... nun kommt Licht ins Dunkel. Mir wurde bewusst, was wirklich in

meinem Leben zählt. Viele meiner früheren KieselSTEINE und Findlinge tauchen sogar gar nicht mehr in meinem Leben auf.

Seitdem kann ich viel besser loslassen, Entscheidungen treffen. Die Erkrankung hat mir eine Sinnstiftung vermittelt, die mich täglich antreibt, meine Vision maßgeblich verändert hat. Dazu gehört auch, Patient:innen dabei zu unterstützen, ihr Schicksal in die Hand zu nehmen, in ihre Kraft zu kommen und aktiv den Selbstheilungsprozess zu aktivieren und anzuschieben.

Und dabei helfen Sie – liebe Leser:innen – mir gerade weiter! Wenn wir gemeinsam nur einen Patient:in erreichen, haben wir „gewonnen“.

Übrigens habe ich inzwischen 5,5 Jahre geschafft und meine Prognose liegt bei einer Überlebenswahrscheinlichkeit von 94 %. Mich werden Sie so schnell also nicht mehr los. ;-)

Wie ist es bei Ihnen? Vielleicht waren Sie oder ein naher Angehöriger schon in ähnlicher Situation? Oder haben Sie Patient:innen, die in einer gefühlt ausweglosen gesundheitlichen Situation stecken?

Sind Sie manchmal frustriert, dass Ihre Unterstützungsangebote bei Ihren Patient:innen gefühlt nicht ankommen? Oder wendet sich die Frustration Ihrer Patient:innen im Gegenteil manchmal sogar gegen Sie?

Nehmen Sie dieses Stresserleben mit nach Hause?

Lassen Sie uns über das WOFÜR nachdenken.

Gibt es neue Wege?

- ▶ **Wie können Sie überleben?**
- ▶ **Können Sie einen Plan B kreieren?**
- ▶ **Wann haben Sie schon einmal einen Felsbrocken bewegt?**
- ▶ **Besinnen Sie sich auf Ihre Ressourcen!**

Verschwenden Sie Ihre Zeit nicht damit, sich auf Dinge zu konzentrieren, die Sie nicht ändern können. Es nimmt Ihnen nur Zeit, raubt Energie und macht unglücklich.

Wenn Sie ein Problem „wälzen“ oder sich selbst vielleicht schon zum wiederholten Male beim „Jammern“ über ein Thema erwischen, können Sie sich fragen, ob es sich **um einen KieselSTEIN, einen Findling oder einen Felsbrocken handelt.**

Haben Sie Einfluss darauf, das Problem zu lösen?

Wenn ja, dann werden Sie aktiv, überlegen Sie was zu tun ist. Machen Sie Ihren Einfluss geltend. Handeln Sie proaktiv.

Tägliche Impulse bekommen Sie bei mir auf Facebook und Instagram – halten Sie nach „DIE Krisenmanagerin“ Ausschau -, folgen Sie mir da gern. Übernehmen Sie „für Ihr Leben die Verantwortung“.

Im Wesentlichen gibt es wohl zwei Strategien, wie man dem Thema begegnen kann:

Entweder die Sphäre der eigenen Einflussnahme zu erweitern, also Findlinge in KieselSTEINE umwandeln – denken Sie an meinen Ent-

schluss, die Bank zu verlassen - , oder eine stärkere Gelassenheit
Felsbrocken gegenüber entwickeln, die man nicht beeinflussen kann
– also beispielsweise mein Umgang mit der Krebsdiagnose.

Genau. Letztlich ist es doch eine Frage der persönlichen Haltung.
Und hier die guten Nachrichten: Daran können wir arbeiten. ;-)

Jetzt haben Sie nur noch eine Aufgabe: Kontrollieren Sie Ihre Einstellung und Handlung und laufen Sie los.

Denn wenn Sie die STEINE aus dem Weg geräumt haben, tragen Sie vielleicht ein paar Kratzer oder blaue Flecke davon, das ist wie beim Bergwandern, aber Sie erreichen selbstwirksam den Gipfel und genießen stolz den sagenhaften Ausblick und die Ruhe.

Und wenn Sie Unterstützung brauchen, denken Sie an die Krisenmanagerin mit Leidenschaft: **Anke STEIN**. Nehmen Sie gern für ein unverbindliches Gespräch Kontakt mit mir auf. Es gibt unzählige Möglichkeiten und Techniken, wie Sie Ihre Patient:innen unterstützen können und letztlich auch selber in der Kraft bleiben.

Vielen Dank.

Anke Stein



02521 / 10574
0175 / 580 579 8

kontakt@ankestein.com
www.ankestein.com

Gutenbergweg 15
59269 Beckum

Anke **STEIN**
Ihr Fels in der Krise