

Zentrale Studienberatung

Erste Hilfe bei Krisen

Eine Krise kann aufgrund vieler verschiedener Gründe auftreten, z. B. das nicht-Bestehen eines 3.-Versuches, ein Todesfall, das Scheitern einer Beziehung oder ein finanzielles Problem. Hat eine Krise dich erstmal erreicht, wird in deinem Kopf wahrscheinlich ein großes emotionales Chaos ausbrechen und unglaublich viele schmerzvolle Gedanken und Gefühle werden zu Tage gefördert.

In diesem Moment solltest du die Notbremse ziehen und das **S.T.O.P.** Prinzip anwenden:

Slow your breathing: Atmung verlangsamen

Atme ein paar Züge tief durch und achte ganz bewusst auf deine Ausatmung. Zähle bis 3 beim Einatmen und bis 5 beim Ausatmen. Dies wird dir helfen, den Boden nicht unter den Füßen zu verlieren.

Take note: Aufmerksam sein

Achte in diesem Moment auf deine Empfindungen. Mache dir bewusst, was du gerade denkst, was du fühlst und was du tust. Beobachte, wie deine Gedanken durch den Kopf wirbeln und nimm wahr, dass du mehr bist als deine Gedanken und Gefühle.

Open up: Zulassen

Lasse deine Gefühle zu und gib ihnen mit deiner Atmung freien Raum. Lasse auch deine Gedanken zu: gehe gedanklich einen Schritt zurück und lasse die Gedanken sich frei entwickeln, ohne zu viel darauf einzugehen oder sie gleich zu verwerfen. Erkenne, dass diese Gedanken nicht mehr sind als Gedanken und gib ihnen Raum, ohne dich davon einnehmen zu lassen.

Pursue your values: Werte verfolgen

Wenn du die vorherigen drei Schritte gemacht hast, bist du nun in einem mentalen Zustand voller Achtsamkeit auf deinen eigenen Körper. Der nächste Schritt besteht daraus, dass du der Krise entgegentrittst. Hierbei sollte dein Handeln immer von deinen eigenen Werten geleitet sein. Frage dich „*Wie möchte ich in dieser Krise auftreten? Wofür möchte ich*

Übersetzt und angepasst übernommen von Russ Harris, www.thehappinesstrap.com

Zentrale Studienberatung, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Studierendenzentrum,
Stiftstraße 69, 20099 Hamburg

Wir sind für Dich da bei allen Fragen rund um Dein Studium - per E-Mail, telefonisch oder persönlich.
Unsere Kontaktdaten und Sprechzeiten findest Du immer aktuell auf bit.ly/HAW-ZSB

Nutzung dieser Inhalte bitte nur für den eigenen Gebrauch oder nach Absprache mit der ZSB.

Zentrale Studienberatung

stehen? Wie möchte ich gerne Handeln, damit ich später zurückblicken kann und stolz auf meine Reaktion auf diese Krise bin?“

Dinge, die du beachten solltest

- 1) Brauchst du Hilfe oder würdest du von einer Unterstützung oder einem Rat profitieren? Wenn ja, welche Freunde, Nachbarn oder Verwandte könntest du kontaktieren? Welche professionellen Beratungsangebote könntest du in Anspruch nehmen? (Wenn nötig, welche Notfallnummern könntest du anrufen?)
→ Beratungsangebot ZSB und Krisenanlaufstellen zu finden unter <https://www.haw-hamburg.de/studium/beratung/psychologische-beratung.html>.
- 2) Warst du zuvor schon einmal in solch einer Situation? Wenn dies der Fall ist, was hast du damals getan, welches dir auf längere Sicht geholfen hat? Gibt es etwas, was du daraus gelernt hast und welches dir nun nützlich oder hilfreich sein könnte?
- 3) Gibt es etwas, was du tun könntest, um die aktuelle Situation in irgendeiner Art und Weise zu verbessern? Fallen dir KLEINE Dinge ein, die du auf der Stelle machen könntest und die dich voranbringen würden? Was sind die kleinsten, einfachsten und leichtesten Schritte, die du
 - a. in den nächsten wenigen Minuten
 - b. in den nächsten Stunden
 - c. in den nächsten Tagenunternehmen könntest?
Achtung: der erste Schritt könnten auch einfach nur ein paar Minuten Zeit sein, in denen du ganz ruhig atmest. Du könntest auch einen Zettel und einen Stift nehmen und dir einen Plan schreiben, was du in der folgenden Zeit machen möchtest.
- 4) Wenn es nichts gibt, was deine aktuelle Situation verbessern könnte, bist du bereit diese so zu akzeptieren wie sie momentan ist, während du weiterhin bei deiner Atmung bleibst? Da du an dieser Tatsache nichts ändern kannst, wie könntest du deine Zeit und deine Energie sinnvoll nutzen, statt irgendwo die Schuld zu suchen, dich zu ärgern und dich in der Situation festzubeißen? Und abermals, verfolge deine Werte: Wie möchtest du in dieser Situation auftreten? Welche möglichen ganz kleinen Schritte könntest du unternehmen?

Übersetzt und angepasst übernommen von Russ Harris, www.thehappinesstrap.com

Zentrale Studienberatung, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Studierendenzentrum, Stiftstraße 69, 20099 Hamburg

Wir sind für Dich da bei allen Fragen rund um Dein Studium - per E-Mail, telefonisch oder persönlich. Unsere Kontaktdaten und Sprechzeiten findest Du immer aktuell auf bit.ly/HAW-ZSB

Nutzung dieser Inhalte bitte nur für den eigenen Gebrauch oder nach Absprache mit der ZSB.

Zentrale Studienberatung

- 5) Du kannst nicht beeinflussen, welche Karten du in deinem Leben ziehst, aber du kannst durchaus bestimmen, wie du mit ihnen spielen möchtest. Aus diesem Grund ist es hilfreich, sich folgende Frage zu stellen: „Da ich dieses spezielle Deck erhalten habe, wie kann ich am besten damit spielen? Welche persönlichen Fähigkeiten kann ich entwickeln, damit ich auch mit diesem schlechten Blatt das Spiel überstehe? Was könnte ich aus dieser Erfahrung für mich mitnehmen? Was kann ich daraus lernen?“

Merke: jede schmerzliche Erfahrung ist auch eine Möglichkeit, deine Achtsamkeits- und Problemlösefertigkeiten weiter zu entwickeln.

- 6) Sei nicht zu streng mit dir! Frag dich selber, was du einer geliebten Person, die gerade genau durch diese Situation gehen müsste und genau die gleichen Gefühle hätte wie du, raten würdest. Wie würdest du dich gegenüber dieser Person verhalten? Was könntest du sagen und tun, um dieser Person zu helfen? Anschließend behandle dich selber in genau dieser Weise.

Übersetzt und angepasst übernommen von Russ Harris, www.thehappinesstrap.com

Zentrale Studienberatung, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Studierendenzentrum,
Stiftstraße 69, 20099 Hamburg

Wir sind für Dich da bei allen Fragen rund um Dein Studium - per E-Mail, telefonisch oder persönlich.
Unsere Kontaktdaten und Sprechzeiten findest Du immer aktuell auf bit.ly/HAW-ZSB

Nutzung dieser Inhalte bitte nur für den eigenen Gebrauch oder nach Absprache mit der ZSB.