

Krisenbewältigung: In welcher Phase befinde ich mich im Moment?

Persönliche Selbsteinschätzung in 3 Schritten



In einer großen Krise erleben viele Menschen ähnliche Phasen. Die Krisenspirale zeigt, wie diese Schritte oft ablaufen.

Eine Krise läuft nicht gerade. Sie können mehrere Phasen gleichzeitig fühlen. Sie können nach vor und zurück wechseln. Manchmal kommen Sie auch wieder in eine frühere Phase. Das ist normal. Trotzdem können Sie insgesamt Fortschritte machen.

Dieser Selbstcheck hilft Ihnen zu sehen, wo Sie gerade stehen und wie es Ihnen im Moment geht. Der Test ist nur für Sie selbst. Sie müssen ihn mit niemandem teilen.

Das Ergebnis ist nur ein Momentbild. Wenn Sie sehen möchten, wie sich Ihre Entwicklung verändert, können Sie den Test in ein paar Wochen noch einmal machen.

Dieses Informationsmaterial dient der persönlichen Einschätzung, nicht der psychologischen Diagnostik. Der Selbstcheck ersetzt keine ärztliche, psychologische oder psychotherapeutische Abklärung. Wenn es Ihnen sehr schlecht geht, sagen Sie es Ihrem Betreuer. Er hilft Ihnen, den richtigen Ort zu finden, wo Sie Hilfe bekommen.

Anleitung:

1. Kreuzen Sie die Aussagen an, die Sie in der **letzten Woche** mindestens einmal gedacht haben.
2. Hinter jedem Satz steht ein Symbol. Machen Sie in der Auswertung einen Strich bei diesem Symbol - für jede weitere angekreuzte Aussage wieder einen Strich.
3. Die zwei Symbole, bei denen Sie die meisten Striche gemacht haben, sind Ihr persönliches Ergebnis.

1. Schritt: Selbstcheck

- ☐ Solidarität ist keine Einbahnstraße: Ich gebe und ich bekomme. (☆)
- ☐ Wenn ich die richtigen Entscheidungen treffe, kann ich das Blatt vielleicht noch wenden. (♣)
- ☐ Wie lange kann ich das noch vor mir herschieben, bis ich mich damit auseinandersetzen muss? (☹)
- ☐ So ernst ist das sicher nicht. (☹)
- ☐ Ich sehe, dass es Dinge gibt, die ich beeinflussen kann, und konzentriere mich mehr auf diese. (Δ)
- ☐ Ich beginne, wieder kleine Momente der Freude wahrzunehmen, ohne mich schuldig zu fühlen. (Δ)
- ☐ Warum passiert das ausgerechnet mir? (☺)
- ☐ Es hat keinen Sinn mehr. (☔)
- ☐ Ich akzeptiere, dass meine Geschichte jetzt auch diese Erfahrung enthält, und sie gehört zu mir. (Δ)
- ☐ Wenn ich mein Leben ändere, dann bekomme ich vielleicht eine zweite Chance. (♣)
- ☐ Wenn ich nicht darüber nachdenke, ist es, als wäre es gar nicht da. (☹)
- ☐ Meine Zukunft fühlt sich leer an. (☔)
- ☐ Solange ich nichts Genaues weiß, mache ich mir keine Sorgen. (🚗)
- ☐ Ich habe jetzt keine Zeit, mich damit zu beschäftigen, ich mache erst einmal weiter wie immer. (☹)
- ☐ Wenn jemand noch einen schlaun Ratschlag gibt, raste ich aus. (☺)

- ☐ Ich baue neue Routinen auf, die zu meinen aktuellen Möglichkeiten passen. (••)
- ☐ Ich kann innerhalb dieser neuen Grenzen Möglichkeiten für mich finden. (Δ)
- ☐ Ich darf traurig sein und trotzdem Schritt für Schritt weitermachen. (Δ)
- ☐ Ich spreche jetzt offener über das, was passiert ist. (••)
- ☐ Ich kann meine Geschichte teilen und gleichzeitig meine Grenzen wahren. (☆)
- ☐ Am Ende ist es gar nichts. (🚗)
- ☐ Ich muss das alles nicht alleine durchstehen. (••)
- ☐ Meine Erfahrungen helfen anderen, sich weniger allein zu fühlen. (☆)
- ☐ Ich sehe nichts, worauf ich mich freuen kann. (☂)
- ☐ Vielleicht hat sich das Schicksal nur geirrt und ich kann es wieder geradebiegen. (♣)
- ☐ Alle tun so, als würden sie mich verstehen, aber sie haben keine Ahnung! (☹)
- ☐ Ich brauche mehr Information darüber. (🚗)
- ☐ Wenn wir uns auf Grundlage gemeinsamer Erfahrungen zusammenschließen, können wir eine Kraft entwickeln, die jeder für sich allein kaum aufbringen würde. (☆)
- ☐ Wenn ich es niemandem sage, muss ich mich damit auch noch nicht auseinandersetzen. (☹)
- ☐ Ich merke, dass Austausch entlastend sein kann. (••)
- ☐ Wenn ich bete, dreht sich das vielleicht noch. (♣)
- ☐ Irgendwas stimmt nicht. (🚗)
- ☐ Ich mache bewusst Dinge, die mir guttun und mir Kraft geben. (••)
- ☐ Wenn ich X tue, dann passiert Y vielleicht nicht. (♣)
- ☐ Ich warte erst einmal ab, vielleicht erledigt sich das von selbst. (🚗)
- ☐ Es ist mir alles zu viel. (☂)
- ☐ Ich habe keine Kraft mehr. (☂)
- ☐ Ich bin bereit, mich mit Menschen zu verbinden, die Ähnliches durchmachen. (☆)
- ☐ Ich will nichts mehr hören von ‚positiv denken‘, die sollen mich in Ruhe lassen. (☹)
- ☐ Das ist wieder typisch, dass das das mir Unlücksraben passiert. (☹)

2. Schritt: Auswertung

	Für jede angekreuzte Aussage einen Strich beim jeweiligen Symbol.	
		Ungewissheit
		Gewissheit
		Aggression
		Verhandlung
		Depression
		Annahme
		Aktivität
		Solidarität

3. Schritt: Ergebnis

Phase 1: Ungewissheit – der erste Schock



Diese Phase beginnt, wenn ein Mensch spürt, dass etwas nicht stimmt. Vielleicht weiß die Person noch nicht genau, was los ist. Sie hat nur ein Gefühl: „Etwas stimmt nicht.“ Manchmal kommt eine schlechte Nachricht ganz plötzlich. Dann ist der Mensch überrascht und weiß noch nicht, wie er reagieren soll. In dieser Zeit gibt es noch keine klaren Antworten, nur Gefühle und Gedanken.

- „Ich spüre: Etwas ist nicht gut für mich. Ich sage das.“
- „Ich merke: Ich fühle mich anders. Ich möchte es verstehen.“
- „Mein Gefühl ist wichtig. Auch wenn ich es noch nicht erklären kann.“

Phase 2: Gewissheit – die Situation wird zur Realität



Diese Phase beginnt, wenn ein Mensch sicher weiß, dass etwas Belastendes passiert ist. Aus einem Gefühl wird Klarheit: „Es stimmt wirklich.“ Der Kopf versteht, was passiert. Die Gefühle sind aber noch nicht da. Alles kann sich unwirklich anfühlen, wie ein Film. Die Gefühle sind wie betäubt. Von außen kann es so aussehen, als wäre die Person ruhig und stark. In Wirklichkeit schützt sich der Mensch so, damit es nicht zu viel wird.

- „Ich weiß jetzt, was passiert ist. Ich brauche Zeit, um es zu fühlen.“
- „Ich nehme Hilfe an, damit ich an wichtige Dinge denken kann.“
- „Ich bitte dich, mit mir zu Terminen zu gehen.“

Phase 3: Aggression – wenn die Realität Wut auslöst



In dieser Phase werden die Gefühle deutlich spürbar. Was vorher nur im Kopf verstanden wurde, fühlt man jetzt im Herzen und im Körper. Die vielen Gefühle können Wut oder starke Reaktionen auslösen. Die Wut kann sich gegen sich selbst richten, gegen andere Menschen oder gegen „die Welt“. Wut kann laut sein, oder still. Manche Menschen werden gereizt oder machen sarkastische Bemerkungen. Andere ziehen sich zurück und sprechen wenig. Für andere Menschen kann das seltsam oder ungerecht aussehen. In Wahrheit steckt oft große Verzweiflung und Hilflosigkeit dahinter.

- „Ich brauche keine Lösungen, ich brauche nur dein Ohr.“
- „Ich brauche Menschen, die meine Wut aushalten können“
- „Ich brauche Menschen, die mir helfen, meine Wut in Worte zu fassen.“

Phase 4: Verhandlung – der Versuch, wieder Kontrolle zu gewinnen



In dieser Phase wird die Situation klarer, aber sie ist noch nicht ganz angenommen. Viele Menschen versuchen jetzt, einen Weg zu finden, damit alles wieder besser wird. Sie „verhandeln“ zum Beispiel mit sich selbst oder mit einer höheren Macht. Es entstehen Gedanken wie: „Wenn ich das mache, wird vielleicht doch alles gut.“ Oder: „Wenn ich bete, ändert sich vielleicht etwas.“ Dieses Verhalten hilft vielen Menschen, sich weniger hilflos zu fühlen. Es ist ein Versuch, wieder Kontrolle zu bekommen.

- „Ich habe viele Gedanken. Ich möchte mit dir sortieren: Was kann ich ändern und was nicht?“
- „Ich merke, dass ich viel von mir verlange. Ich mache Pausen und bitte dich, mich daran zu erinnern.“
- „Ich schaue, ob ich mir zu viel vornehme. Ich möchte mit dir besprechen, welche Schritte für mich gut und möglich sind.“

Phase 5: Depression – wenn die Hoffnung sinkt und der Rückzug beginnt



In dieser Phase werden die Gefühle sehr stark und schmerzhaft. Die Situation fühlt sich jetzt wirklich an. Die Versuche, alles zu lösen oder unter Kontrolle zu halten, funktionieren nicht mehr. Viele Menschen fühlen sich dann sehr traurig, müde und ohne Hoffnung. Manche denken: „Ich bin schuld.“ Viele Dinge im Alltag werden schwer und anstrengend. Oft ziehen sich Menschen zurück und möchten allein sein.

- „Es ist schwer für mich, mich zu melden. Bitte schreib mir manchmal von dir aus.“
- „Mir hilft es, wenn du mir zuhörst. Du musst mich nicht aufmuntern.“
- „Ich brauche kleine Schritte. Bitte hilf mir, den Tag so zu planen, dass ich mich sicher fühle.“

Phase 6: Annahme – die Realität wird innerlich bejaht



In dieser Phase wird die Realität innerlich angenommen. Man versteht sie im Kopf und im Gefühl. Es bedeutet nicht, dass alles gut ist. Aber der starke Kampf gegen die Tatsache wird weniger. Der Mensch beginnt, mit der Situation zu leben, statt nur gegen sie zu kämpfen. So entstehen wieder kleine Möglichkeiten:

Welche Schritte tun mir gut? Was kann ich ändern? Was kann ich nicht ändern? Annahme macht den Weg frei für die nächsten Schritte. Dann geht es darum, wieder stabiler zu werden, sich neu zu orientieren und persönlich zu wachsen.

- „Ich plane kleine Dinge, die mir gut tun. Ich mache sie wie einen Termin.“
- „Ich schreibe auf oder sage jemandem, was ich trotz der Belastung schaffe. So sehe ich meine Fortschritte.“
- „Ich hole mir Hilfe nicht nur in Krisen. Ich nutze Unterstützung, um zu lernen, wie ich gut mit meiner Situation leben kann.“
- „Ich spreche freundlich mit mir. Ich sage nicht: ‚Ich bin schwach.‘ Ich sage: ‚Ich tue, was ich jetzt kann. Das ist ein guter Schritt nach vorne.‘“
- „Ich bespreche mit meinen Unterstützern Ziele, die für mich sinnvoll sind. Erst kleine Ziele, später auch größere Ziele.“
- „Ich erinnere mich: Annahme braucht Zeit. Es ist normal, dass ich manchmal zurückfalle. Ich erlaube mir weiterzugehen und vertraue darauf, dass es besser werden kann.“

Phase 7: Aktivität – das Leben wieder aktiv gestalten



In dieser Phase hast du mehr Energie. Du nimmst die Situation an und möchtest dein Leben wieder mitgestalten. Du kannst neue Dinge ausprobieren oder alte Interessen wieder machen. Du kannst erste Schritte in Richtung Arbeit, Ausbildung oder neue Aufgaben gehen. Aktiv zu sein bedeutet nicht, dass alles leicht ist. Es kann

Tage geben, an denen du müde bist, oder Rückschläge hast. Das ist normal. Wichtig ist: Teile deine Kraft gut ein. Plane Unterstützung ein. So kannst du gut weitergehen. Diese Phase führt weiter zu Phase 8. Dort geht es darum, innerlich zu wachsen und deine Erfahrungen dauerhaft in dein Leben einzubauen.

- „Ich mache einen einfachen Tagesplan. Ich habe feste Zeiten für Aufstehen, Essen, Bewegung, Ruhe und Aktivitäten.“
- „Ich bespreche mit meinen Unterstützern Ziele für meine Woche. Die Ziele sollen für mich realistisch sein.“
- „Ich nehme mir einmal in der Woche Zeit, um zu schauen: Was war gut? Was war schwierig? Was ändere ich für die nächste Woche?“
- „Ich probiere Neues aus. Ich achte darauf, was mir gut tut und was mir zeigt: Ich kann etwas.“
- „Ich baue meine Freundschaften in kleinen Schritten aus. Kurze Treffen, Telefonate oder gemeinsame Aktivitäten. Lieber klein und regelmäßig als zu groß und zu viel.“
- „Ich erinnere mich: Aktivität bedeutet nicht, dass alles perfekt sein muss. Es ist normal, dass nicht jeder Tag klappt. Rückschritte gehören dazu. Ich gehe meinen Weg weiter in Richtung Phase 8, wo mehr Stabilität und Lebensqualität möglich sind.“

Phase 8: Solidarität – aus der eigenen Erfahrung entsteht Verbundenheit



In dieser Phase fühle ich: Ich bin nicht allein. Andere Menschen erleben auch schwere Zeiten. Ich verstehe: Wir gehören zusammen. Ich spüre mehr Verbundenheit mit Menschen, denen es ähnlich geht. Ich möchte etwas zurückgeben. Ich kann anderen zuhören, sie unterstützen oder auf Ungerechtigkeit hinweisen. Ich kann helfen, kleine Dinge in meinem Umfeld besser zu

machen. Solidarität bedeutet für mich: „Ich bin nicht allein – und du auch nicht. Zusammen sind wir stark.“ Meine Geschichte gibt mir Kraft. Ich kann damit anderen Mut machen und gleichzeitig gut für mich selbst sorgen.

- „Ich suche Kontakt zu Menschen, die Ähnliches erlebt haben. Ich teile nur so viel, wie sich für mich gut und sicher anfühlt.“
- „Ich setze klare Grenzen. Ich helfe anderen, aber ich überlaste mich nicht. Ich nehme mir Zeit nur für mich.“
- „Ich pflege Beziehungen, in denen wir uns gegenseitig helfen. Ich bekomme Unterstützung und ich kann auch Trost und Mut geben.“
- „Ich nutze meine Erfahrung, um Vorurteile abzubauen. Wenn es für mich passend ist, spreche ich offen über psychische Krisen und zeige, dass es Wege aus der Krise gibt.“
- „Ich erinnere mich: Solidarität tut auch mir gut. Wenn ich mich mit anderen verbinde, bleibe ich nicht stehen. Ich entwickle meine Geschichte weiter – hin zu mehr Sinn, Mitgefühl und einem sicheren Platz im Leben.“