

Krisenbewältigung nach Art der Polynesier

# Sei dein eigener Kompass!

## Preview

### ► Ohne GPS, ohne Ziel:

Warum die Polynesier trotz völliger Ungewissheit lossegelten – und was wir daraus für die Bewältigung von Krisen lernen können

### ► Den inneren Kompass

**finden:** Worauf vertrauen, wenn äußere Zielmarken nicht funktionieren

### ► Ressourcen-Abfrage:

Warum Polynesisches Segeln als Erstes bedeutet, sich Fragen zu stellen

### ► Die Emotionen unter den

**Gefühlen:** Wie man durch distanzierte Beobachtung neue Handlungsmöglichkeiten erschließt

### ► Inneres Erleben und

**Imagination:** Wie Körper und Vorstellungskraft helfen, Blockaden zu lösen und Kraft aus sich selbst zu schöpfen

Covid-19 hat unsere Welt in Aufruhr versetzt. Ungewissheit und Unplanbarkeit ziehen sich wie ein roter Faden durch die sonst so streng getakteten Businesspläne. Nichts ist mehr, wie es war, und niemand weiß, wie es werden wird. Eine weltweite Bruchlandung wie die aktuelle hat es noch nicht gegeben, und da verwundert es nicht, dass es immer noch keine fertigen Lösungsansätze gibt und keine Vorstellung, was nach der Krise kommen kann. „Eine Krise besteht darin, dass das Alte stirbt und das Neue nicht geboren werden kann“, formuliert es Antonio Gramsci, italienischer Schriftsteller und Philosoph. Ein Krisenerleben wie die Corona-Pandemie bedeutet für viele, dass sie sich ausgeliefert und orientierungslos erleben.

Auch Guido M., Geschäftsführer eines Gourmet-Restaurants, ergeht es so: Die Krise trifft ihn früh und schwer, bereits im April 2020 gerät er wirtschaftlich unter immensen Druck. Der Lockdown, die ausbleibenden Gäste und die allgemeine Verunsicherung wirken auch psychologisch auf ihn ein, Guido erlebt sich als gefangen, ohnmächtig, jeder Wahlmöglichkeit beraubt. Eigentlich müsste er aus diesem negativen emotionalen Zustand heraus, um

Lösungen zu entwickeln, um Schäden von seinem Unternehmen und von sich selbst abzuwenden – oder auch nur, um überhaupt etwas zu tun. Genau das aber gelingt ihm nicht, immer tiefer gerät er in den Strudel aus Angst, Panik und Lähmung. Am Ende sieht er keine Chance mehr und meldet Insolvenz an.

So wie Guido geht es vielen, in unterschiedlicher Ausprägung, und manch einer verzweifelt nicht nur, sondern beschleunigt noch den eigenen Untergang. Aber was ist die Alternative zum Starrkrampf, zur Passivität, zur Opferhaltung? Wie können Entscheider ihre Handlungsfähigkeit zurückgewinnen in einer Situation, in der nichts klar ist, und scheinbar nichts in der eigenen Macht liegt?

**Nicht ankommen, sondern in Bewegung kommen wollen**

Eine Antwort findet sich beim alten Volk der Polynesier, genauer: in der Art, wie sie vor Jahrhunderten bereits auf die vielen Tausend Inseln gekommen sind, die sie im Südpazifik besiedelt haben. Eine bemerkenswerte Leistung, in der Gunther Schmidt, Gründer der sysTelios Kliniken, nicht umsonst eine Analogie zum Umgang mit Kri-

Viele Unternehmer, Selbstständige und Führungskräfte fühlen sich in der Corona-Krise wie ausgeliefert, macht- und hilflos. Um ins Handeln zu kommen und nachhaltige Lösungen generieren zu können, benötigen sie vor allem eines: Orientierung. Doch wie findet man die in einer Zeit, in der nichts sicher scheint? Eine Antwort liefert das Volk der Polynesier, das vor Jahrhunderten Tausende Inseln im Südpazifik besiedelte.



Den Beitrag gibt es  
auch zum Hören:  
[www.managerSeminare.de/  
podcast](http://www.managerSeminare.de/podcast)





## Mehr zum Thema

### ► Stefan Kaduk, Dirk Osmetz: Musterbruch – Übung im Ungewissen.

[www.managerseminare.de/MS267AR02](http://www.managerseminare.de/MS267AR02)

Im aktuellen Krisengeschehen versagen Planung, Steuerung und Kontrolle, sind Stefan Kaduk und Dirk Osmetz überzeugt. Doch der Umgang mit Ungewissheit kann geübt werden. Durch die Kraft von Experimenten.

### ► Günther Höhfeld, Karin Dölla-Höhfeld: Wachsen an Widrigkeiten – Umgang mit Traumata.

[www.managerseminare.de/MS248AR15](http://www.managerseminare.de/MS248AR15)

Burnout, Insolvenz, der Verlust des Geschäftspartners: Führungskräfte erleben immer wieder Belastendes. Wenn es gelingt, solche einschneidenden oder gar traumatischen Erfahrungen zu verarbeiten und ins Leben zu integrieren, bieten sie die Chance, daran zu wachsen. Fünf Hebel dafür und wie sie sich hilfreich ansetzen lassen.

Das Einzige, was man in Krisensituationen tun kann, ist, einfach loszusegeln und im Vertrauen auf sich selbst zu schauen, wie man auf diesem Weg vorankommen kann.

sen sieht – nicht nur weil sie angekommen, sondern weil sie überhaupt lossegelt sind. Denn wie David Henry Lewis, Segler, Autor und Gelehrter, in seinem Klassiker „We, the Navigators. Ancient Art of Landfinding in the Pacific“ beschreibt, legen die Polynesier die Tausende von Kilometern auf offener See zurück, ohne irgendwelche nautischen Instrumente zu nutzen. Nicht nur, dass sie ohne Kompass, ohne GPS und ohne Karten auskommen – sie befahren einen riesigen Ozean ohne jede Ahnung, wo und ob da überhaupt Inseln sind.

Was die Polynesier zum Sinnbild für die Bewältigung von Krisensituationen macht, ist ihre Geisteshaltung: Trotz immenser Einschränkungen stechen sie in See, in der Gewissheit, ein Ziel zu erreichen, das sie nicht einmal kennen. Und trotz eines unsicheren Ausgangs empfinden sie sich nicht als ausgeliefert oder ohnmächtig, sie nutzen vielmehr ihre inneren Ressourcen und ergreifen selbstbewusst die Chancen, die sich ihnen bieten. Dort, wo sie einen Zipfel Land sehen, segeln sie hin. Unterwegs achten sie wach auf alle Anzeichen, die für ihren Weg relevant sind, den Stand der Gestirne, die Winde, Strömungen, Untiefen, Meerestiere. Sie nutzen ihre Erfahrung, ihre Intuition und ihr Vertrauen. Ein definiertes Ziel brauchen die Polynesier nicht, sie müssen nicht an einem bestimmten Ort irgendwo ankommen. Denn die Funktion des Ziels ist für sie nicht, es zu erreichen. Die Funktion des Ziels ist, in Bewegung zu kommen.

## Sich unabhängig machen vom Ergebnis

Krisen wie die Covid-Pandemie sind ebenfalls Situationen, in denen nichts planbar ist, Verlauf und Ausgang der Reise sind nicht vorherzusagen. Wie bei den alten Seefahrern kann nur unter der Bedingung einer bleibenenden, nicht auflösbaren Unsicherheit entschieden werden. Und wie bei den Polynesiern braucht es daher eine Strategie, die nicht vom Ende her gedacht ist. Die unabhängig vom Ergebnis ist – auch wenn sich krisenbetroffene Entscheider verständlicherweise nach einem Ergebnis sehnen, einem klaren Ziel, auf das sie zusteuern können. Wer seine Sicherheit aber allein aus einem unerreichbaren Ergebnis bezieht, wird zwangsläufig zu einer Opfermarionette. Das Einzige, was man in Krisensituationen tun kann, ist, wie die Polynesier loszusegeln und im Vertrauen auf sich selbst zu schauen, wie man auf diesem Wege vorankommen kann.

Genau das versucht Michaela H., Inhaberin eines Modelabels. Sie ist wie viele ihrer Branche von der Krise stark betroffen, auch sie weiß nicht, wie es werden wird: Kommt ein neuer Lockdown, und wenn ja, wann? Wie entwickelt sich die wirtschaftliche Lage und damit die Nachfrage nach ihren Produkten? Für welche Saison soll sie planen? Würde sie sich jetzt Ziele setzen, die sie unbedingt erreichen muss, eine Expansion, ein Umsatzziel, die Positionierung neuer Labels, dann wäre sie von vorneherein geschwächt, weil sie auf etwas festgelegt wäre, was wahrscheinlich nicht zu erreichen ist. Weil sie wegen dieser Festlegung andere, vielleicht bessere Optionen außer Acht lassen müsste. Und weil sie damit die Chance verpassen würde, auf dem Weg neue, noch unbewusste Kompetenzen in sich selbst zu entdecken.

Michaela ist eigentlich sehr zielfokussiert: Doch in der Krise hat sie gelernt, ihren Blick weg von einem fernen Ziel zu lenken, weg vom Morgen – und hin auf das, was sie im Hier und Heute gestalten kann, aus ihrer inneren Motivation und Überzeugung heraus. Es ist, wie es der tschechische Schriftsteller und Politiker Václav Havel für das Prinzip Hoffnung formuliert hat: „Hoffnung ist nicht die Gewissheit, dass das, was man will, eintritt. Sondern die innere Gewissheit, dass das, was man tut, Sinn macht.“

## Den inneren Kompass finden

Und genau darum geht es im Kern beim Polynesischen Segeln: Lösungen und Ziele

nicht außerhalb zu suchen, sondern aus sich selbst heraus zu entwickeln, nicht nach Instrumenten oder äußeren Zielen zu navigieren, sondern einen eigenen, inneren Kompass zu entwickeln – und nutzen zu lernen. Die Basis für jedwedes Handeln ist die eigene Identität, in einem zweifachen Sinn: Identität als etwas, das eine klare, mit Sicherheit, Selbstwert und Selbstvertrauen einhergehende innere Haltung ermöglicht. Und Identität als etwas, das dazu befähigt, auf äußere Veränderungen kompetent und ohne Überforderung zu reagieren. Der Hauptfokus im Polynesischen Segeln ist folglich das Besinnen auf sich selbst, die eigene Person mit ihren zum Teil unbewussten Ressourcen und Kompetenzen, auf die Intuition und inneren Überzeugungen, was richtig und was falsch ist.

Um den eigenen Kompass zu entwickeln, ist es notwendig, in Kontakt mit sich selbst zu treten, und zwar aus vier „Himmelsrichtungen“. Die erste davon betrifft die Ratio, die zuständig ist für das logische, analytische, strukturierte Denken: Informationen

sammeln, Prozesse strukturieren, Abläufe optimieren, Zuständigkeiten klären, Aufgaben verteilen, Ziele setzen, Zeit managen. In realen Gefahrensituationen wird der Verstand jedoch durch eine Art Notfallsteuerung überlagert, deren ursprünglicher Zweck es ist, Menschen sekundenschnell in Kampf- oder Fluchtbereitschaft zu versetzen. Handelt es sich jedoch um eine stressreiche Situation wie eine Krise, sind dieselben Reaktionen – Panik, Aggression, Schockstarre oder Blackout – weniger hilfreich. Um handlungsfähig zu bleiben, ist es daher wichtig, unnötige automatische Reaktionen zu verringern und einen Weg aus dem ständigen Alarm- und Ausnahmezustand zu finden.

### Die Ressourcen-Selbstabfrage

Dabei hilft eine Übung, mit der sich eine Haltung wie beim Polynesischen Segeln herstellen lässt, eine Selbstbefragung, die darauf zielt, die eigenen Ressourcen zu ermitteln und Kraft aus ihnen zu ziehen. Vier Fragen sind dabei wichtig:

In Krisen kommt es darauf an, Lösungen nicht außerhalb zu suchen, sondern aus sich selbst heraus zu entwickeln.





Mehr Wert.  
Mehr Vertrauen.

Werden Sie Kanban Professional – TÜV

#### 1. Was ist Kanban?

Kanban ermöglicht eine visualisierte und transparente Darstellung von Aufgaben (z.B. in Projekten). Dabei werden auf farbigen Karten (z.B. Note-it) Aufgaben beschrieben. Diese „wandern“, je nach Bearbeitungsstatus, auf einem Kanban Board von der Aufgabenstellung, über die Bearbeitung bis zu ihrer Fertigstellung. Das Ziel besteht darin, eine Kultur der kontinuierlichen Verbesserung zu etablieren.

#### 2. Was sind die Vorteile von Kanban?

Im Projektmanagement und bei Arbeitsabläufen trägt Kanban zur Steigerung der Arbeitsgeschwindigkeit bei. Zusammengefasst lassen sich die folgenden Vorteile ableiten:

- Erhöhte Transparenz über den Arbeitsfortschritt
- Verbesserte Vorhersagbarkeit von Prozessen und Workflows Frühes Erkennen von Problemen oder Hindernissen
- Abbau und Verringerung von möglichen Überlastungen von Mitarbeitern oder Teams

#### 3. Warum soll man ein Kanban Seminar besuchen?

Im Seminar Kanban Professional – TÜV machen wir Sie mit der flexiblen Methode Kanban zum Management von Aufgaben vertraut. Darüber hinaus erlernen Sie, wie Sie Kanban als Planungs- und Steuerungsinstrument in Projekt- und Linienorganisationen sowie in klassischen und agilen Projekten nutzen können. Ausführliche Antworten auf diese und weitere Fragen lesen Sie auf [www.tuvsud.com/akademie/kanban](http://www.tuvsud.com/akademie/kanban)

In einer akuten Krisensituation vergessen Führungskräfte oft, dass sie die wichtigsten Kompetenzen zur Bewältigung dieser Krise bereits in sich tragen: Erfahrung, Intuition, Gespür.

1. *Wer bin ich?* – Den Polynesiern ist klar, dass sie, wenn sie ihr Ziel nicht kennen, selbst der Bezugspunkt sind, und Lösungen aus ihrer Person heraus entwickelt werden müssen. Daher ist es wichtig, darüber nachzudenken: Was will ich eigentlich, was ist mir ein sinnhafter Wert, für was will ich stehen oder da sein? Und wie kann ich mich selbst liebevoll und tröstend auf dem Weg durch die Krise unterstützen, um mit der Unsicherheit fertig zu werden?

2. *Was weiß bzw. kann ich?* – Die Polynesier besitzen ein feines Gespür für ihre eigenen Ressourcen, Fertigkeiten und ihre psychischen Bedürfnisse. Um dieses Gespür herzustellen, wenn Handlungsoptionen und -strategien fehlen, hilft es, sich zu fragen: Welche Krisen habe ich in meinem Leben schon bewältigt? Wie kann ich mich in die Zeit hineinversetzen, in der ich die Krise gerade bewältigt habe?

3. *Wen kenne ich?* Auch: Was habe ich für Netzwerke? Mit wem kann ich mich verbünden? – Die Polynesier segeln nicht isoliert, sondern gemeinsam los. Ihnen ist bewusst, dass sie einander brauchen und sie für die bevorstehende Reise nur zusammen stark sein können. Nicht der Einzelne steht im Zentrum, sondern die sich dauernd verändernde und entwickelnde Welt mit ihren schönen und schwierigen Seiten. Die Polynesier wissen, dass Neues zu entdecken nicht geht, ohne Altes loszulassen. Verluste im Unterwegssein können sie würdigen und in die eigene Lebensgeschichte integrieren.

4. *Was kann ich dann tun?* – Die Polynesier haben erkannt: In Krisen brauchen wir Wahlmöglichkeiten, denn nur dann können wir eigenverantwortlich entscheiden und gestalten. Ihnen ist klar, dass der Weg im Unterwegssein entsteht. Dass selbst die längsten tausend Meilen mit dem ersten Schritt beginnen und es besser ist, einen Schritt zu tun, als von tausend nur zu träumen. Die Polynesier entscheiden sich, sich zu entscheiden. Denn sie wissen, dass keine Entscheidung auch eine Entscheidung ist und zwar eine knallharte.

### Die Emotionen unter den Gefühlen

In einer akuten Krisensituation vergessen Führungskräfte bisweilen, dass sie die wich-

tigsten Kompetenzen zur Bewältigung dieser Krise bereits in sich tragen: Erfahrung, Intuition, Gespür. Im Krisenerleben sind diese Ressourcen jedoch oft nicht mehr zugänglich, weil sie überlagert werden: von Emotionen und Gefühlen. Beides ist nicht dasselbe. Psychologisch gesehen ist eine Emotion eine körperliche Reaktion auf Reize und Zustände im Gehirn (der Begriff Emotion bedeutet daher im Ursprung auch „Bewegung, Erregung“). Sie läuft unbewusst ab. Das Gefühl dagegen ist der von uns wahrnehmbare Teil davon, sozusagen die Spitze unseres emotionalen Eisbergs. Dessen Basis bilden Grundemotionen wie Freude, Furcht, Wut, Trauer, Abscheu, Erwartung, Billigung und Überraschung. Unsere Emotionen ahnen wir durch unsere Gefühle. Gefühle machen uns unsere Emotionen bewusst. Das Unterdrücken von emotionalen Botschaften führt dazu, dass Menschen den Kontakt zu sich selbst verlieren. Wer ein Bewusstsein für seine eigenen Emotionen entwickelt hat, führt besser und lebt gesünder.

Für den inneren Kompass ist es daher wichtig, eine Position einzunehmen, aus der heraus man sich selbst mit Abstand, mit Über- und Weitblick beobachten kann. Eine Möglichkeit bietet die sogenannte Selbstdistanzierung. Dabei fragt man sich: Wie geht es mir? Wie finde ich mich jetzt denn selbst in der Krise? Das sind keine banalen Fragen, denn Aussagen wie „So etwas darf mir als Führungskraft nicht passieren“ oder „Ich arme Sau“ oder „Du dumme Nuss“, die den direkten Zugang zu unseren Emotionen verstellen, sind gängige Praxis. Diese Selbstabwertungen haben alle eins gemeinsam: Sie intensivieren unser Krisenerleben und engen unsere Möglichkeiten ein.

Eine steuernde Beobachterposition hingegen weitet den Blick für Wahl- und Handlungsoptionen. Eine zweite Möglichkeit, so eine Perspektive aufzubauen, bietet das sogenannte Seitenmodell, das sich die Vielschichtigkeiten in uns zunutze macht. Dazu stellt man sich vor, dass das, was man krisenhaft erleidet, gar nicht die ganze Person betrifft, sondern eben nur eine Seite. Und die ist gerade sehr schlimm dran, keine Frage. Aber die braucht jetzt die volle Unterstützung aller anderen inneren Seiten. Sie will gehört werden und benötigt jetzt die



Download des Artikels und Tutorials:  
QR-Code scannen oder  
[www.managerseminare.de/MS270AR06](http://www.managerseminare.de/MS270AR06)

# Tutorial Wege zum inneren Kompass



**Polynesisches Segeln\* beschreibt die Fähigkeit, aus sich selbst heraus Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln und damit blockierendes Krisenerleben zu bewältigen. Richtung gibt dabei nicht ein externes Ziel, sondern der innere Kompass. Vier Übungen helfen, ihn zu finden.**

## Übung 1: Haltungen beim Polynesischen Segeln

Die erste Übung geht über den Weg der Ratio. Die Selbstbefragung zielt darauf, die eigenen (unbewussten) Ressourcen zu ermitteln und Kraft aus ihnen zu ziehen. Vier Fragen sind dabei wichtig:

- ▶ Wer bin ich? – Damit Ziele aus dem Selbst generiert werden können, muss man darüber nachdenken: Was will ich eigentlich, was ist mir ein sinnhafter Wert, für was will ich stehen oder da sein?
- ▶ Was weiß bzw. kann ich? – Die Frage zielt auf die Ressourcen, die größer sind, als man weiß. Welche Krisen habe ich schon bewältigt? Welche Kompetenzen habe ich in mir dabei neu entdeckt?
- ▶ Wen kenne ich? Auch: Was habe ich für Netzwerke? Mit wem kann ich mich verbünden? – Die Polynesier segeln nicht isoliert, sondern gemeinsam los. Auch für heutige Krisen gilt: Zusammen ist man stärker.
- ▶ Was kann ich dann tun?  
– In Krisen brauchen wir Wahlmöglichkeiten, nur dann können wir gestalten. Dazu muss man allerdings in Bewegung kommen. Man muss sich entscheiden, sich zu entscheiden.

## Übung 2: Eine steuernde Beobachterhaltung aufbauen

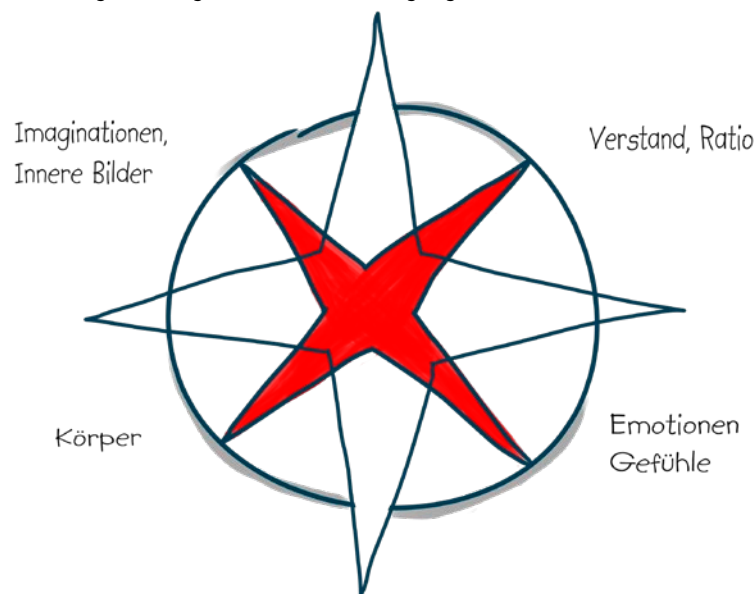
In einer Krisensituation vergessen Führungskräfte oft, dass sie die wichtigsten Kompetenzen zur Bewältigung dieser Krise bereits in sich tragen: Erfahrung, Intuition, Gespür. Damit diese Ressourcen zugänglich werden, braucht es Abstand:

- ▶ Bei der Selbstdistanzierungsmethode fragt man sich: Wie geht es mir? Wie finde ich mich jetzt denn selbst in der Krise? Das sind keine banalen Fragen, denn Aussagen wie „So etwas darf mir als Führungskraft nicht passieren“ oder „Ich arme Sau“ oder „Du dumme Nuss“ verstellen den Zugang zu Emotionen und engen Handlungsmöglichkeiten ein.
- ▶ Beim Seitenmodell stellt man sich vor, dass nicht die ganze Person von der Krise betroffen ist, sondern nur eine Seite. Das hilft, das Betroffensein mit Abstand zu beobachten – und die Unterstützung aller anderen inneren Seiten auf diese Seite zu lenken.

## Übung 3: Einen inneren Erlebnisraum kreieren

Der dritte Weg zum inneren Kompass führt über den Körper und sein in ihn eingeschriebenes Erfahrungswissen. Wer Stress und Ohnmacht erlebt, geht vielleicht krummer, atmet flacher, ist hibbeliger als sonst. Der Zusammenhang lässt sich aber auch umdrehen:

- ▶ Körperkoordination wahrnehmen (wie stehe ich, wie fühle ich mich dabei?) und bewusst ändern: aufrecht hinstellen, eine Haltung einnehmen, in der man sich geschützt, sicher und kraftvoll fühlt, mit gestärktem Rücken und einem Überblick.
- ▶ Eine Situation vorstellen, in der man Weite oder Raum verspürt hat: am Strand, im Meer, auf einem Gipfel. Mit einer Handbewegung alles „auf Abstand“ schieben, tief atmen. Das Ziel ist, einen inneren Raum zu schaffen, in dem man Ruhe und Überblick hat.



## Übung 4: Entscheidungen treffen

Der vierte Weg zum inneren Kompass geht über die Imagination. Innere Bilder – von Situationen, Gegenständen, Vorgängen oder Personen – können unser Dasein, Fühlen und Handeln beeinflussen. Sie können uns Kraft, Ausdauer und Zuversicht schenken oder uns in Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit stürzen. In Krisen ist es

daher entscheidend, die Welt der eigenen inneren Bilder zu erkunden und sie optimal zu nutzen.

- ▶ Bildlich vorstellen, wie sich zwei Versionen des Ichs treffen, ein Gegenwarts-Ich und ein Zukunfts-Ich.
- ▶ Die beiden als Team imaginieren, die einander achtungsvoll und loyal begegnen.
- ▶ Das Zukunfts-Ich versteht, dass in der Gegenwart entschieden werden muss, auch wenn man das Ende nicht kennt. Es dankt für den Mut, es trotzdem gewagt zu haben.

\*Die Metapher stammt von Dr. Gunther Schmidt, Arzt, Volkswirtschaftler, Gründer der sysTelios Klinik und Leiter des Milton-Erickson-Instituts, Heidelberg

Quelle: [www.managerseminare.de](http://www.managerseminare.de), Günther Höhfeld; Grafik: Stefanie Diers; © [www.trainerkoffer.de](http://www.trainerkoffer.de)

Beim Polynesischen Segeln geht es darum, sich mit sich selbst zu versöhnen und sich in Kontakt mit den eigenen Ressourcen zu bringen, um neue Handlungsfähigkeit zu gewinnen.

liebevolle, wertschätzende und würdigende Zuwendung. Damit lässt sich das Krisenerleben auf Abstand bringen, was befreit und erleichtert.

### Inneren Erlebnisraum kreieren

Der dritte Weg, über den man Kontakt mit sich selbst herstellen kann, führt über den Körper. Der ist nicht nur Bühne unserer Gefühle, er trägt ein untrügliches Erfahrungswissen in sich, das sich nutzen lässt. Zum Beispiel hilft es, Problem- und Lösungserleben körperlich auszudrücken, also durch Bewegung, Gestik, Körperhaltung, und auf diese Weise Unterschiede ins eigene neuronale Netzwerk einzufügen. Was das bedeutet, zeigt das Beispiel von Peter M. Er ist Abteilungsleiter einer Reederei und erlebt sich in der Corona-Krise massiv unter Druck und eingeengt. Arbeiten im Ausnahme-Alltag: Home Office, ständige Unterbrechungen durch Ehefrau und Kinder, Konzentration ist Mangelware. Das alles hat sich auch auf seinen Körper ausgewirkt. Peter atmet flacher als früher, ist hibbelig, ungeduldig und unruhig geworden. Keine gute Lage, um seine Krise anzugehen. Es fühlt sich an, als wären alle Anstrengungen vergebens.

Einen ersten Ausweg findet Peter über eine veränderte Körperkoordination. Er lernt, sich bewusst aufrecht hinzustellen, eine Haltung, in der er sich geschützt, sicher und kraftvoll fühlt, mit gestärktem Rücken und einem Überblick. Dazu stellt er sich Situationen aus dem Urlaub vor, in denen er so eine Haltung eingenommen hat, in denen er Weite oder Raum verspürt: am Strand, im Meer, auf einem Gipfel. Wenn er jetzt eine Handbewegung nach vorne macht, die alles so ein bisschen auf Abstand schiebt, gewinnt er tatsächlich Abstand. Dabei atmet er tief ein, was diesen Eindruck verstärkt. Und seine Ausatmung verbindet er mit einem affirmativen „Ja!“ oder „So!“.

Peter schafft sich mit dieser Übung Zugang zu einem geschützten, sicheren Ort, an dem er Überblick hat und handeln kann. Von da aus kann er weitermachen, indem er sich vorstellt: Wie würden meine Füße auf dem Boden stehen, dass sie mir stabilen Halt geben? Oder indem er sich ausmalt, dass es in diesem Raum etwas gibt, das ihm den Rücken stärkt. Zum Beispiel Erinnerungen an überstandene Krisen, die ihm gezeigt haben, dass er über Kompetenzen verfügt, die ihm nicht bewusst waren. Peter stellt sich vor, dass dieses intuitive Wissen seinen ganzen

Organismus stützt, dass diese Kräfte da sind und ihm sagen: „Packen wir es an!“

### Versöhnung mit dem Zukunfts-Ich

Der vierte Ansatz, Kontakt mit den eigenen Ressourcen herzustellen, nutzt die Imagination. Der Begriff bezeichnet die Fähigkeit, ein Bild (=imago) im Gehirn zu entwickeln und wahrzunehmen. Solche Bilder – von Situationen, Gegenständen, Vorgängen oder Personen – können unser Dasein, Fühlen und Handeln beeinflussen. Es gibt Bilder, die uns Kraft, Ausdauer und Zuversicht schenken. Und es gibt Bilder, die uns in Resignation, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit stürzen. In Krisen ist es daher entscheidend, die Welt der eigenen inneren Bilder zu erkunden und sie optimal zu nutzen.

Auch hier hilft eine Übung. Sie setzt daran an, dass die meisten Menschen in Krisenzeiten nach völliger Sicherheit streben. Sichere Entscheidungen sind aber die, nach denen sich kein innerliches „Ja, aber“ mehr regt. Das Problem dabei: Auch verworfene Optionen haben oft kluge Komponenten, die wir mit diesem „Ja, aber“ würdigen. Absolute Sicherheit hingegen hieße, diese Vielschichtigkeiten zu missachten und damit das eigene Denken einzuengen. Um trotz Unsicherheit Handlungsfähigkeit zu gewinnen, hilft es, sich vorzustellen, man hätte nicht nur ein Ich für die Gegenwart, das gerade entscheidet. Sondern auch ein Ich für die Zukunft, das auf diese Entscheidung achtungsvoll und loyal zurückblickt und weiß, dass das Gegenwarts-Ich nur sein Bestes tun kann, auch wenn nicht immer das Gewünschte dabei herauskommt. Gleichzeitig kann sich das Gegenwarts-Ich des Dankes seines zeitlichen Nachfolgers gewiss sein, unter Unsicherheit überhaupt entschieden zu haben. Beide Ichs, so die Idee dieser Vorstellung, sind ein Team. Beide wissen, dass alle nur das Bestmögliche machen können.

Darum geht es letztlich beim Polynesischen Segeln: sich mit sich selbst zu versöhnen und in Kontakt mit den eigenen Ressourcen zu bringen, um in Krisensituationen neue Handlungsfähigkeit zu gewinnen. Über die Wege des Verstandes, des Gefühls, des Körpers und der Vorstellungskraft gilt es, die eigene Kraft zu finden, die es braucht, um aufzubrechen, ohne das Ziel zu kennen. Die Polynesier haben damit im Pazifik eine ganze Inselregion entdeckt. Sie ist die größte in Ozeanien.

Günther Höhfeld



Foto: Günther Höhfeld

Der Autor: **Günther Höhfeld** ist Psychologe, Theologe und Führungskräftecoach. Zusammen mit seiner Frau Karin betreibt er Höhfelds Hof, ein Zentrum für Selbst- und Gesundheitsmanagement in Dolgesheim bei Mainz. Kontakt: [www.hoehfelds-hof.de](http://www.hoehfelds-hof.de)



# Wissen aufbauen

Training *aktuell* + managerSeminare – das Duo für Profis

nur **6,60 Euro**  
zusätzlich im Monat\*

Nach ihrem Profi-Upgrade erhalten Sie weiterhin **managerSeminare** mit allen Zusatzservices und außerdem:

- 12 x jährlich Training *aktuell*
- Vollzugriff auf das digitale Archiv von Training *aktuell*
- 20 % Ermäßigung beim Einkauf von Fachbüchern und Trainingskonzepten der Edition Training *aktuell*
- Flatrate auf über 4.000 Tools, Bilder, Inputs und Verträge von [www.trainerkoffer.de](http://www.trainerkoffer.de)
- Jährlich eine Marktstudie als eBook gratis



Jetzt upgraden:  
[www.managerseminare.de/profipaket](http://www.managerseminare.de/profipaket)  
E-Mail: [abo@managerseminare.de](mailto:abo@managerseminare.de)  
Telefon: 0228/97791-23

\*Jahresabo **managerSeminare** = 168 Euro  
Profipaket Jahresabo = 248 Euro