

### ■ „Das Leben war nie normal“

Mit den eigenen Ängsten und dem Gefühl der Machtlosigkeit umzugehen, ist eine der größten Herausforderungen in der Krise. Statt Verdrängen schlägt der britische Buchautor und Kolumnist Oliver Burkeman dazu diesen Weg vor: Machen Sie sich bewusst, dass das menschliche Leben immer voller Unsicherheiten ist. Und konzentrieren Sie sich dann auf das, was Sie kontrollieren können.<sup>1</sup>

Burkeman erinnert an die Worte des Schriftstellers C. S. Lewis, der 1939 zu Beginn des Zweiten Weltkriegs sagte: *„Der Krieg schafft keine absolut neue Situation. Er verschlimmert nur die ohnehin vorhandene Situation des Menschen, so dass wir sie nicht länger ignorieren können. Menschliches Leben wurde schon immer am Rande des Abgrunds gelebt ... Wir irren uns, wenn wir den Krieg mit dem ‚normalen Leben‘ vergleichen. Das Leben war nie normal.“*

### > Gedanken- und Handlungsimpulse

- **Unsicherheit akzeptieren:** Reden Sie auch als Führungskraft die Ängste Ihrer Mitarbeiter und die eigenen nicht weg. Das würde auf Dauer zu viel Kraft erfordern und der Angst nur mehr Macht geben. Wer die Unsicherheit akzeptiert und sich auch in sie hineinfühlt, stellt oft fest, dass er auch mit ihr leben und arbeiten kann.
- **Fokus auf das Kontrollierbare:** Die Post-it-Zettel-Technik kann dabei ganz konkret helfen. Streichen Sie dazu Ihre To-do-Liste radikal zusammen auf genau eine Aufgabe. Schreiben Sie sich diese auf einen gelben Zettel und hängen Sie ihn sichtbar auf. Konzentrieren Sie sich allein auf diese Aufgabe und erledigen Sie diese. Dann schreiben Sie Ihre nächste Aufgabe auf einen neuen Zettel und immer so weiter. So wächst die Zahl der erledigten Aufgaben sichtbar und damit das Bewusstsein, dass es sehr wohl noch viele Dinge gibt, die Sie unter Kontrolle haben.

<sup>1</sup> <https://www.theguardian.com/world/2020/mar/28/things-you-can-control-coping-with-radical-uncertainty-oliver-burkeman>



Jürgen Florack  
Eichenstr. 166 • 41238 Mönchengladbach  
02166 - 67 67 56 oder 0151 - 223 177 12  
<https://govend.de>  
[j.florack@govend.de](mailto:j.florack@govend.de)

## ■ Buchempfehlungen

- |    |                   |  |
|----|-------------------|--|
| 1. | Stephen R. Covey  | Die 7 Wege zur Effektivität                    |
| 2. | Tobias Esch       | Stressbewältigung                              |
| 3. | Yuval Noah Harari | Eine kurze Geschichte der Menschheit           |
| 4. | Matthias Horx     | 15 1/2 Regeln für die Zukunft                  |
| 5. | Adam Jackson      | Die zehn Geheimnisse des Glücks                |
| 6. | Sascha Lobo       | Realitätsschock: Zehn Lehren aus der Gegenwart |
| 7. | David Rock        | Brain at Work                                  |
| 8. | John Strelecky    | The Big Five for Life                          |

## ■ APP-Empfehlungen

1. Calm
2. 7Mind
3. Insight Timer
4. Meditation Easy

## ■ Links zu lesenswerten Artikeln

1. [Wo ist Buddha?](#)
2. [Die Welt nach Corona](#)
3. [Stress und Krisen besser überstehen](#)



Jürgen Florack  
Eichenstr. 166 • 41238 Mönchengladbach  
02166 - 67 67 56 oder 0151 - 223 177 12  
<https://govend.de>  
[j.florack@govend.de](mailto:j.florack@govend.de)