

SinnWin, Mag. a Claudia Schenner-Klivinyi, in Unternehmerin zu  
Krisenmanagement / Zukunftsgestaltung,  
August 2020



„Ruhe im Sturm“

Unternehmerin 03/2020



Was uns weiterbringt

Ruhe im Sturm

Wenn es im Berufsleben schwierig wird und der Alltag hinter einem Berg von Aufgaben verschwindet, braucht es Ausgleich. Aber wie schafft man es, nicht den Kopf zu verlieren? Drei Expertinnen geben Tipps.

Von: Claudia Zeman

**D**ie Corona-Krise hat vielen Unternehmerinnen schon Angst und Sorgen um ihre Existenz gebracht: eine Menge Arbeit, gerade, wenn das Geschäft während des Lockdowns im häuslichen Umfeld ist, vorzeitig abgebrochen, sowie sehr viel und Ressourcen, die man haben während dieser Zeit allerding „Null“ durchgeben hat und haben sich aufgelöst. Damit man sich längerfristig überleben und sich nicht für die Existenz sorgen muss, sind oft leichter gesagt als getan. Es scheint, oft keine Zeit zu haben für Sport oder andere Formen der Entspannung.

**Bevorstehende Ziele:** Entspannung muss aber nicht automatisch sein. Bisherige Betätigung: Psychomotorische Übungen, Körperwahrnehmung und Yoga, die Entspannung in zwei Phasen zu erleben.



es, die meisten Bedürfnisse des Körpers sind dabei geht es darum, dass Dinge bewusst zu tun und sich nur darauf zu konzentrieren. So kann man zum Beispiel Yoga machen, um sich zu entspannen, jeden Morgen zu gehen, um so eine Routine zu schaffen, um die Arbeit zu bekommen. Bei der alltäglichen Routine kann man sich vorstellen, wie der Stress mit einem Gegenstand wie ein sich positiv lösen überlegen, die einen überfordert, gehen. Zum Beispiel „Lila“ ist ein sehr schön und entspannend. Bei Stress wird langsam weniger? Diese Entspannungstechniken können helfen, auch bei schwierigen Situationen. Bei Stress ist es wichtig zu lernen, Aufgaben abzulehnen. „Aber ist das meine Schwäche“, sagt Claudia Frei, für einen 10-Prozent sei das manchmal schwierig. Deshalb sollte man sich mit dem Wissen, dass man es nicht machen muss, auch bei Stress mit Fortschritt oder Taktiken. Durch diese Aufgabenentlastung kann man sich das Gefühl der Kontrolle wie Musik weit ausbreiten.

**Bevorstehende Ziele:** Durch die Corona-Krise haben viele von uns die Kontrolle über Dinge verloren, die wir sonst fast in der Hand hatten. In der westlichen Kultur ist das besonders ausgeprägt, weil wir dazu geneigt sind, vieles, wenn nicht sogar alles, kontrollieren zu können. In Zeiten der Unsicherheit ist es hilfreich, sich etwas zu suchen, das man kontrollieren kann. Bei verschärft um Kontrolle die Sicherheit, so Claudia Frei, Yoga und Sport für



die selbst mehrer Ressourcen. So kann helfen, den Tag klar zu strukturieren in Arbeit und Freizeit. Claudia ist es wichtig zu lernen, Aufgaben abzulehnen. „Aber ist das meine Schwäche“, sagt Claudia Frei, für einen 10-Prozent sei das manchmal schwierig. Deshalb sollte man sich mit dem Wissen, dass man es nicht machen muss, auch bei Stress mit Fortschritt oder Taktiken. Durch diese Aufgabenentlastung kann man sich das Gefühl der Kontrolle wie Musik weit ausbreiten.

**Das Wichtigste:** Viele Unternehmerinnen sind in Moment die Gefahr im Kopf haben, dass die eigene Unternehmerin die Existenz verlieren könnte. Die Existenz ist



Claudia Schenner-Klivinyi, für ein gutes Krisenmanagement Prioritäten zu setzen



Claudia Frei, um die eigenen Grenzen zu erkennen



Claudia Zeman, die eigenen Grenzen zu erkennen

Die Unternehmerinnen Claudia Schenner-Klivinyi ist dazu, sich diesem Welt-Zustand zu stellen und sich zu überlegen, wie man damit umgehen würde, wenn es eintritt. „Wenn man das einmal weiß, dann das können wir durch sein.“ Diese Einstellung hilft es, sich auf Situationen zu reagieren, die nicht ganz so schlimm sind. Dabei verhilft die Gewohnheit, einen Plan B für den Fall der Fälle zu haben, eine große Hilfe.

**Prioritäten setzen:** Alle drei Expertinnen sind sich einig, dass Bewegung im Freien und bewusste Aktivitäten für mentale Entspannung, und in weiteren Folge für die eigene Leistungsfähigkeit, wesentlich sind. „Das ist es vornehmlich, was geht um die Prioritäten“, sagt Claudia Schenner-Klivinyi. Es ist wichtig, das „Arbeitszeit der Arbeit“ nicht zu eigenen Ressourcen, sondern sich auf ein Arbeitszeit zu konzentrieren, um die eigenen Bedürfnisse und die anderen Menschen wieder strukturiert zu können. Bewusste Betätigung ist zu bewussten Umgang mit Fortbewegung, um diese die Krise zu überleben. Meditation,



die Natur sowie bewusste Atmen können helfen. Wie für Meditation zu machen ist, kann die psychische Resilienz (PWR) ausbilden. Dabei handelt es sich um eine körperliche Resilienz, die durch Meditation

**Positive Gedanken:** Das ist nicht nur Meditation, sondern auch das Denken eines der wichtigsten Punkte, um in schwierigen Zeiten Ruhe zu bewahren. „Das Erste, was wir ändern können, sind unsere Gedanken“, so Claudia Frei. Wenn sich die Unternehmerin bewusst ist, dass sie selbst für alles gestalten kann und äußere Faktoren nicht schuld an der Situation ist, sind kleine Schritte zu bewältigen. „Wenn ich mir sage, dass ich das nicht glauben, dass es nicht ist.“ Wenn wir uns selbst als schwach sehen, können wir uns selbst eine Pause geben, die diese Meinung korrigieren. Wenn wir es aber schaffen, uns entspannen und unsere eigenen Ziele zu setzen, ist das Verhalten leichter. + [www.sinnwin.at](http://www.sinnwin.at) [www.claudiafrei.com](http://www.claudiafrei.com) [www.claudiazeman.at](http://www.claudiazeman.at)

Details siehe folgende Seiten

# Ruhe im Sturm

Wenn es im Berufsleben stressig wird und der Alltag hinter einem Berg von Aufgaben verschwindet, braucht es Ausgleich. Aber wie schafft man es, nicht den Kopf zu verlieren? Drei Expertinnen geben Tipps.

Text: **Ursula Zaiser**

Die Corona-Krise hat vielen Unternehmerinnen neben Angst und Bangen vor allem eines gebracht: eine Menge Arbeit. Gerade, wenn das Geschäft während des Lockdowns im künstlichen Tiefschlaf war, verschlingt der Neustart umso mehr Zeit und Ressourcen. Andere haben während dieser Zeit allerdings „24/7“ durchgearbeitet und fühlen sich ausgelaugt. Damit man leistungsfähig bleiben und mit voller Kraft für das Unternehmen arbeiten kann, darf der Stress aber nicht zu viel werden. Das ist oft leichter gesagt als getan. Es scheint oft keine Zeit zu bleiben für Sport oder andere Formen der Entspannung.

## Bewusst Dinge tun

Entspannung muss aber nicht zeitintensiv sein. Bernadette Breitegger, Psychosoziale Beraterin, Unternehmensberaterin und Coach, rät dazu, die Entspannung in jene Aktivitäten einzubauen,



en, die sowieso Bestandteil des Alltags sind. Dabei geht es darum, diese Dinge bewusst zu tun und sich nur darauf zu konzentrieren. So kann man zum Beispiel ganz bewusst essen und versuchen, jeden Bissen zu genießen, um so eine Viertelstunde Auszeit von der Arbeit zu bekommen. Bei der abendlichen Dusche kann man sich vorstellen, wie der Stress von einem abgewaschen wird und sich positive Sätze überlegen, die einem Sicherheit geben. Zum Beispiel: „Ich bin ruhig und entspanne mich. Der Stress wird langsam weniger.“ Diese sogenannten positiven Affirmationen können laut Breitegger sehr große Effekte haben, wenn man sie sich regelmäßig (laut oder leise) vorsagt. Negative Glaubenssätze können dadurch abgebaut werden.

## Routinen aufbauen

Durch die Corona-Krise haben viele von uns die Kontrolle über Dinge verloren, die wir sonst fest in der Hand hatten. In der westlichen Kultur ist das besonders unangenehm, weil wir daran gewöhnt sind, vieles, wenn nicht sogar alles, kontrollieren zu können. In Zeiten der Unsicherheit ist es hilfreich, sich etwas zu suchen, das man kontrollieren kann. Das verschafft ein Gefühl der Sicherheit, so Carina Frei, Coach und Expertin für



das Lösen mentaler Blockaden. Es kann helfen, den Tag klar zu strukturieren in Arbeitszeit und Freizeit. Zudem ist es wichtig zu lernen, Aufgaben abzulehnen. „Nein ist das neue Schwarz!“, sagt Carina Frei. Vor allem für Frauen sei das manchmal schwierig. Deshalb solle man sich mit den Mitmenschen absprechen, wie man Aufgaben besser aufteilen kann, zum Beispiel mit Partnern oder Kindern. Durch diese Aufgabenteilung kann man sich das Gefühl der Kontrolle ein Stück weit zurückholen.

## Das Worst-Case-Szenario

Vielen Unternehmerinnen spukt im Moment die Gefahr im Kopf herum, dass das eigene Unternehmen die Corona-Krise vielleicht nicht überstehen wird.





Laut Bernadette Breitegger muss Entspannung nicht zeitintensiv sein



Claudia Schenner-Klivinyi empfiehlt, für ein gutes Zeitmanagement Prioritäten zu setzen



Carina Frei motiviert, die eigenen Stärken zu erkennen

Die Unternehmensberaterin Claudia Schenner-Klivinyi rät dazu, sich diesem Worst-Case-Szenario zu stellen und sich zu überlegen, wie man damit umgehen würde, wenn es eintritt. „Wenn man das einmal weiß, nimmt das immens viel Druck raus.“ Denn anschließend fällt es leichter, auf Ereignisse zu reagieren, die nicht ganz so schlimm sind. Zudem verschafft die Gewissheit, einen Plan B für den Fall der Fälle zu haben, eine gewisse Ruhe.

#### Prioritäten setzen

Alle drei Expertinnen sind sich einig, dass Bewegung im Freien und bewusste Auszeiten für wirkliche Entspannung, und in weiterer Folge für die eigene Leistungsfähigkeit, essenziell sind. „Die Zeit ist vorhanden, es geht um die Prioritäten“, sagt Claudia Schenner-Klivinyi. Es sei wichtig, das „Hamsterrad der Arbeit“ nicht als gegeben hinzunehmen, sondern ab und an Abstand davon zu gewinnen, um die eigenen Handlungen und die anderer Menschen wieder einschätzen zu können. Bernadette Breitegger rät zu bewusster Langsamkeit und Entschleunigung, um diese Distanz zu erreichen. Meditation,



die Natur sowie bewusstes Atmen können helfen. Wer für Meditation zu unruhig ist, kann die progressive Muskelentspannung (PME) ausprobieren. Dabei handelt es sich um eine körperzentrierte Entspannungsmethode.

#### Positives Denken

Fast schon zur Floskel verkommen, ist positives Denken eines der wichtigsten Mittel, um in stressigen Zeiten Ruhe zu bewahren. „Das Erste, was wir ändern können, sind unsere Gedanken“, so Carina Frei. Wenn sich die Unternehmerin bewusst ist, dass sie selbst ihr Leben gestalten kann und äußeren Einflüssen nicht schutzlos ausgeliefert ist, sind Krisen leichter zu bewältigen. „Unser Gehirn zeigt uns das, von dem wir glauben, dass es wahr ist.“ Wenn wir uns selbst als schwach sehen, nehmen wir vor allem jene Reize wahr, die diese Meinung bestätigen. Wenn wir es aber schaffen, uns umzupolen und unsere eigene Stärke zu sehen, fällt das Weitermachen leichter. =

[www.sinnwin.at](http://www.sinnwin.at)

[www.carinafrei.com](http://www.carinafrei.com)

[www.bewegteberatung.at](http://www.bewegteberatung.at)