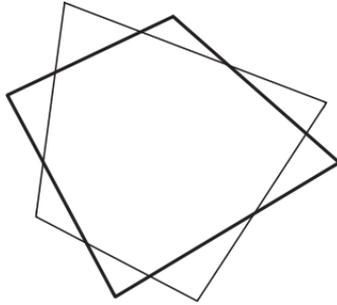




# KURS HALTEN IN DER KRISE

*Dein 7-Punkte-Plan*

Katharina  
GORKA



**HERZLICH WILLKOMMEN.  
SCHÖN, DASS DU DA BIST!**

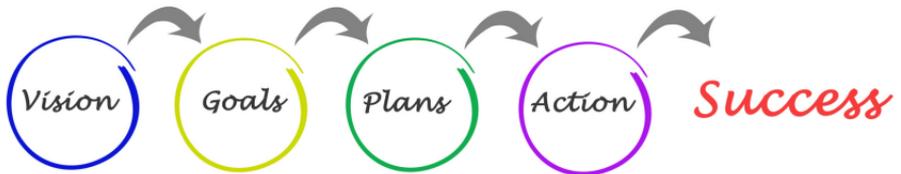
**WIE DU DEINE PSYCHISCHE  
(SEELISCHE)  
WIDERSTANDSKRAFT  
STÄRKST, UM ENTSPANNT  
DURCH JEDE KRISE ZU  
KOMMEN.**



**Erlerne die 7 **Schlüssel**, die es dir  
ermöglichen, Krisen zu überwinden  
und gegebenenfalls sogar daran zu  
wachsen.**

# Die 7 Schlüssel

**Akzeptanz**  
**Optimismus**  
**Lösungsorientierung**  
**Selbstwirksamkeit**  
**Eigenverantwortung**  
**Netzwerkorientierung**  
**Zukunftsgestaltung**





# SCHLÜSSEL 1

## AKZEPTANZ

### AKZEPTIERE, WAS DU NICHT ÄNDERN KANNST!

**Akzeptanz ist unbedingt notwendig, um nach vorne zu schauen.**

Wenn du im Großen nicht viel verändern kannst, kannst du die Situation nur so akzeptierst, wie sie ist. Schau dafür lieber im Kleinen, wie du deine Ressourcen stärken und diese pflegen kannst.

Wenn wir die Situation akzeptieren, heißt das nicht, dass wir resignieren und den Kopf in den Sand stecken. Akzeptanz bedeutet vielmehr, die Situation anzunehmen und die damit verbundenen Emotionen wie Wut, Ohnmacht, Trauer oder Verzweiflung zuzulassen. Wir können jedoch diese negativen Emotionen bewusst verringern und uns auf Lösungen, Chancen und Möglichkeiten konzentrieren. Eine akzeptierende Haltung unterstützt uns dabei, Neuem gegenüber offen zu sein und auf der Grundlage dessen, was ist, proaktiv die notwendigen Dinge anzugehen.



**„GOTT GIB MIR DIE  
GELASSENHEIT, DINGE  
HINZUNEHMEN, DIE ICH  
NICHT ÄNDERN KANN,  
DEN MUT, DINGE ZU  
ÄNDERN, DIE ICH  
ÄNDERN KANN UND DIE  
WEISHEIT, DAS EINE  
VOM ANDEREN ZU  
UNTERSCHIEDEN.“**

Reinhold Niebuhr

#### **Für Schlüssel Nr. 1 stelle dir folgende Fragen:**

- Was kann ich derzeit nicht ändern?
- Welche Emotionen kommen in mir auf, wenn ich an diese Situation denke?
- Wie kann ich meine eigenen Ressourcen pflegen?

---

---

---

---



## SCHLÜSSEL 2

## OPTIMISMUS

### VERTRAUE DARAUF, DASS ES BESSER WIRD!

**Zuversicht, Hoffnung und eine positive Grundhaltung bauen dich auf.**

Eine optimistische Grundhaltung fördert unsere seelische Widerstandskraft ungemein. Doch gibt es einen großen Unterschied zwischen „Irgendwie wird es schon weiter gehen, durchhalten!“ und „Ich bin voller Vertrauen, dass ich diese Krise bewältigen werde.“ Es gilt weder, sich die Realität schön zu reden, noch schwarz zu malen.

Diese positive Lebenseinstellung und das Ur-Vertrauen in das Leben selbst, sind der Schlüssel für ein optimistisches Unternehmerinnen-Mindset. Optimistische Menschen richten ihren Fokus auf Dinge, die funktionieren und gut laufen und vertrauen gerade in schwierigen Situationen darauf, dass es wieder besser wird.



**„EIN OPTIMIST IST EIN MENSCH, DER ALLES HALB SO SCHLIMM ODER DOPPELT SO GUT FINDET.“**

Heinz Rühmann

#### Für Schlüssel Nr. 2 stelle dir folgende Fragen:

- Was ist das Gute an der Situation?
- Was sind drei positive Seiten an der Sache?
- Was kann ich aus der Situation lernen?

---

---

---

---

# SCHLÜSSEL 3

## LÖSUNGSORIENTIERUNG

### WERDE WIEDER AKTIV!

**Jedes Problem bringt bereits eine Lösung mit sich.**

Es hilft nicht, sich selbst als Opfer der äußeren Umstände zu sehen oder das Problem von vorne bis nach hinten zu analysieren. Mache dir besser eine Vorstellung deines Wunschzustandes und finde die dafür notwendigen Ressourcen heraus. Statt Probleme zu analysieren, sollte man Lösungen fokussieren.

Eine lösungsorientierte Haltung befähigt Unternehmen dazu, sich auf die Stärken und Ressourcen zu konzentrieren. Allein die Vorstellung einer positiven Zukunft zieht die Wahrnehmung auf das Hier und Jetzt und wirkt sich somit positiv auf den Problemzustand aus.

**„PROBLEME KANN MAN  
NIEMALS MIT  
DERSELBEN  
DENKWEISE LÖSEN,  
DURCH DIE SIE  
ENTSTANDEN SIND.“**

Albert Einstein

#### **Für Schlüssel Nr. 3 stelle dir folgende Fragen:**

- Was wünsche ich mir?
- Welche Ressourcen brauche ich, um diesen Wunsch zu verwirklichen?
- Was ist mein erster Schritt hin zur Verbesserung?

---

---

---

---



# SCHLÜSSEL 4

## SELBSTWIRKSAMKEIT

### ACHTE GUT AUF DICH!

**Finde deinen eigenen Weg und gehe ihn.**

Selbstwirksamkeit beinhaltet, dass wir selbstbestimmt und eigenständig agieren. Der Nutzen der Selbstwirksamkeit ist ein selbstbestimmtes und selbstgestaltetes Leben.

Selbstwirksamkeit beschreibt außerdem das Bewusstsein, dass unser Handeln Auswirkungen auf unser Leben hat. Wenn wir daran glauben, dass wir selbst dazu in der Lage sind, aktiv etwas zu verändern, können wir auch wirkliche Veränderungen in unserem Leben bewirken.

Wenn wir unseren Gestaltungsspielraum und unser kreatives Potential ausnutzen, können wir einen selbstwirksamen Umgang mit Krisen und Problemen finden.



**„WIR KÖNNEN  
DEN WIND NICHT  
ÄNDERN,  
ABER WIR KÖNNEN DIE  
SEGEL  
RICHTIG SETZEN.“**

Aristoteles

**Für Schlüssel Nr. 4 stelle dir folgende Fragen:**

- Worauf bin ich im Moment stolz?
- Welche meiner Handlungen haben zu dem gewünschten Ergebnis geführt?
- Welches Erfolgserlebnis habe ich diese Woche erzielt?

---

---

---

---

# SCHLÜSSEL 5

## EIGENVERANTWORTUNG

### RAUS AUS DER OPFERROLLE!

**In jeder Situation haben wir die Wahl, ob wir Opfer oder Gestalter der Situation sein wollen.**

Lässt du zu, dass die äußeren Umstände dich bestimmen, oder bestimmst du die äußeren Umstände? Jeder ist selbst dafür verantwortlich, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen!

Außerdem bist du auch verantwortlich für dein eigenes Wohlbefinden. Selbstfürsorge und Selbstregulation sind wichtige Kompetenzen, um Gefühle wahrzunehmen und auch damit umzugehen. Sei liebevoll mit dir selbst und kümmere dich in Krisenzeiten besonders gut um dich selbst. Nimm dir bewusst Auszeiten für deine Selbstfürsorgepraxis und schaffe dir Inseln der Ruhe, der Besinnung, in deinem Alltag.

Nutze auch die Macht der Sprache: Sage "ich will", statt "ich muss".

**„WIR SIND NICHT NUR  
VERANTWORTLICH FÜR  
DAS, WAS WIR TUN,  
SONDERN AUCH FÜR  
DAS, WAS WIR NICHT  
TUN.“**

Molière

#### **Für Schlüssel Nr. 5 stelle dir folgende Fragen:**

- Was kann ich selbst tun, verbessern oder verändern?
- Wie mache ich das Beste daraus?
- Wer will ich in der Situation sein, und wie kann ich es gestalten?

---

---

---

---



# SCHLÜSSEL 6

## NETZWERKE

### GEMEINSAM STATT EINSAM

**Gestalte deine Beziehungen und suche dir Unterstützung.**

Ein gutes Netzwerk zu anderen Menschen und eine starke Bindung zu sich selbst erfüllt unser menschliches Bedürfnis nach Kontakt und sozialer Eingliederung. Bindung ist wichtig für eine starke Resilienz, weil sie den Schutzfaktor soziale Unterstützung stärkt.

Starke Beziehungen, ob privat oder beruflich, leben von gegenseitiger Interesse und positiver Zuwendung. Pflege daher deine Beziehungen und nimm auch Hilfe anderer an. In einer guten Beziehung oder Freundschaft sind Geben und Nehmen im Gleichgewicht.



**„EIN BISSCHEN  
FREUNDSCHAFT IST MIR  
MEHR WERT ALS DIE  
BEWUNDERUNG DER  
GANZEN WELT..“**

Otto von Bismarck

**Für Schlüssel Nr. 6 stelle dir folgende Fragen:**

- Welche Menschen unterstützen mich und bringen mich voran?
- Für wen kann ich etwas Gutes tun? Was kann ich für andere tun?
- Wer kann mich bei meinen Zielen unterstützen?

---

---

---

---

# SCHLÜSSEL 7

## ZUKUNFTSORIENTIERUNG

### DIE WELT IST IM STÄNDIGEN WANDEL

#### Plane dein Leben und konzentriere dich auf dich selbst!

Mit jedem Umbruch geht auch eine Veränderung einher. Für resiliente Menschen bedeuten Krisen die Zukunft zu gestalten, unabhängig von der Vergangenheit nach neuen Chancen und Möglichkeiten zu suchen. Initiativen zu setzen und die eigene Entwicklung in die eigene Hand zu nehmen.

Setze dir realistische Ziele, schreibe diese unbedingt auf und visualisiere sie dir täglich. Wichtiger als in der Vergangenheit oder der Zukunft zu leben, ist jedoch auch im Hier und Jetzt zu sein. Denn nur im gegenwärtigen Moment können wir die Zukunft gestalten. Richte deine Energie auf das, was du dir vom Herzen wünschst und wo du dein Leben hinlenken möchtest.

„DIE ZUKUNFT GEHÖRT DENEN, DIE AN DIE WAHRHAFTIGKEIT IHRER TRÄUME GLAUBE.“

Eleanor Roosevelt

#### Für Schlüssel Nr. 7 stelle dir folgende Fragen:

- Wie will ich zukünftig mit Krisen, Herausforderungen oder Stress umgehen?
- Was ist deine Vision für dein Business?
- Was sind meine Ziele?

# Du hast dein Ziel erreicht!

Prima! Jetzt hast du eine ganze Menge wunderbarer Fähigkeiten und Ideen gesammelt, um dein Business auch im Sturm auf Kurs zu halten.

Natürlich ist dieser 7-Schritte-Plan mit all diesen reflektierenden Fragen nur eine grobe Anleitung bzw. die Essenz dessen, was ich mit meinen Kundinnen ganz im Detail ausarbeite.

Wenn du in deinem Businessleben den nächsten Schritt gehen möchtest, dann habe ich jetzt ein **ganz besonderes Angebot für dich:**



Mein 12-Wochen 1:1 High Level Coaching-Programm "**Celebrate Balance**".

In diesem Health & Selfcarecoaching erschaffen wir einen **für dich stimmigen Businessalltag**, mit dem du dich so richtig wohlfühlen kannst und dein Business weiter wachsen kann.

Wir arbeiten gemeinsam an deinen **kraftvollen Selfcareroutinen, deiner Ernährungs- sowie Lebensweise**, deiner **Resilienz** und deinem **Stressmanagement**, aber auch an deinem **Zeit- sowie Selbstmanagement**.

Wie klingt das für dich?

[Klicke hier](#) und erfahre mehr!

# Über Katharina



Mein Ziel ist es, dir zu einem **unbeschwerten, achtsamen und gesunden Businessleben** zu verhelfen, indem ich dir zeige, wie du deinen ganz persönlichen gesunden und kraftvollen Lebensstil in Verbindung mit deinem Business führen kannst.

Damit du dein Herzensbusiness voller Begeisterung, Leichtigkeit und Freude ausüben kannst.

Denn ich bin überzeugt davon, dass es möglich ist, sowohl einen entspannten und energiereichen Lebensstil, als auch ein erfolgreiches und erfüllendes Business zu führen.

Dafür steht in meiner Arbeit auch immer der ganzheitliche Aspekt im Vordergrund. Denn **nur ein holistisch geführtes Business, kann ein nachhaltig erfolgreiches und erfüllendes Business sein.**

**DON'T DO JUST YOUR BUSINESS.  
LIVE A POWERFUL BUSINESSLIFE!**

**Alles Gute für dich,  
Katharina**