

Wie Mann mit einer Krise verantwortlich umgeht

Krise hat Stress zur Folge. Stress hat körperliche Folgen. Wie wir mit unserem Bewusstsein Stress verändern können. Wie Du Dich aktiv „ent-stressen“ kannst, in dem Du für Dich selber sorgst.

1. Akzeptiere was Du nicht ändern kannst.

Du verschwendest sonst Energie an das Unabänderliche. Versuche dieser Zeit einen Sinn zu geben. Neue Herausforderungen, neue Erfahrungen, Neues lernen.

2. Sorge auch für Dich.

Tu Dir etwas Gutes. Sorge dafür, dass Du Dich jeden Tag auf etwas freuen kannst.

- Höre Musik, lies ein Buch, schreib auf was Dich beschäftigt.
- Erwinnere Dich an schöne Erlebnisse in deinem Leben. Stelle Fotos zusammen, rufe Menschen an, mit denen Du zusammen Erlebnisse teilst.
- Beweg Dich in der Natur.
- Treib Sport. Power Dich aus. Das kannst Du auch auf engstem Raum.
- Tausch Dich mit Freunden und Kollegen aus. Lass sie wissen, wie es Dir geht.
- Entspann dich – mit Meditation, Atemübungen, Ritualen, Gebeten – was auch immer für Dich passt. Anregungen findest Du im Internet, zum Beispiel auf Youtube.
- Nutze Medien bewusst und begrenzt.

3. Schaffe Struktur.

Eine Tagesstruktur, einen Wochenplan geben Orientierung. Kombiniere unterschiedlich Aufgaben oder stell Dir welche. Unterstütze Dich und andere.

4. Teil Dich mit!

Hab den Mut, Deiner Partnerin oder Deinem Partner zu sagen, wie es Dir geht und was Du brauchst (z.B. Nähe und Zärtlichkeit, Raum für Dich, Sexualität)

5. Nimm wahr, was in Dir passiert.

Wenn Du hinschaust, spürst Du frühzeitig, wie es Dir geht und was Du brauchst. Du bist dann in der Lage für Dich zu sorgen und gewinnst Unabhängigkeit und Selbstkontrolle.

6. Mach Dir einen Plan für den Notfall.

Finde heraus, wie Du Dich selbst beruhigen kannst, wenn es Dir zu viel wird. Ein paar Anregungen:

- Geh raus - in den Park, auf den Balkon oder zumindest in ein anderes Zimmer.
- Atme gleichmäßig 5 Sekunden ein und 5 Sekunden aus. Wiederhole das, bis du dich ruhiger fühlst.
- Beweg dich. Wenn du nicht raus kannst: Mach Liegestütze, hüpf, renne das Treppenhaus hinauf und hinunter.
- Hol ein Glas Wasser oder iss was.
- Leg dich hin und schließ die Augen.
- Nimm den Kopfhörer und höre schöne Musik.

7. Achte auf Deine Grenzen.

Sag Stopp, wenn Du Dich bedrängt, beengt oder genervt fühlst. Es ist richtig und notwendig, sich auch mal herauszunehmen.

8. Achte auf Deine Alarmsignale und wende Deinen persönlichen Notfallplan rechtzeitig an.

Alarmsignale können sein: Fluchen, Beleidigen, Zittern, Schwitzen, Schreien etc.

Nimm sie ernst: **Jetzt muss Du handeln.**

Wichtig: Informiere Deine Partnerin, Deinen Partner, dass Du jetzt gerade einen Moment für Dich brauchst.

9. Erlaube Dir, Unterstützung zu holen.

Adressen findest Du im <https://maennerberatungsnetz.de>

Wag es!

10. Nimm eigene Verletzungen und Verwundungen ernst.

Such Dir Unterstützung, auch wenn Du selbst Opfer von Gewalt geworden bist.

Alkohol und Drogen sind ein Risiko. Wenn Du sie konsumieren willst, dann maßvoll. Sonst schwächst Du Dich und Dein Kontrollvermögen.

Es ist völlig normal und in Ordnung und tritt im Leben immer wieder mal auf:

- dass Du Dich ohnmächtig oder verunsichert fühlst und dir die Kontrolle fehlt.
- dass es Dir daheim zu eng ist – oder Du Dich isoliert fühlst und es fast nicht aushältst ohne Kontakte und
- dass Dir die Nähe anderer Menschen fehlt.
- dass Dich Sorgen plagen: um die Gesundheit, um Deine Liebsten, um Deine finanzielle und berufliche Existenz.

All das belastet und reduziert Deine Möglichkeiten, Dich selbst zu führen und Dich in Andere einzufühlen.

Stress macht Gefühle und Sichtweisen eng. Er verleitet dazu, Schuldige zu suchen.

Erlaube Dir, Unterstützung zu holen. <https://maennerberatungsnetz.de> Wag es!

**Es gibt keinen Grund, Deine Not an Anderen auszulassen.
Du stehst selbst in der Verantwortung, wie Du mit Deiner
Überforderung, Unsicherheit oder Wut umgehst.
Gewalt ist keine Lösung.
Sag Nein zu Gewalt.**