

Harald Berenfänger

hoffnungsschimmer

in schweren Zeiten – oder: Wie finde ich Kraft und Zuversicht in einer Pandemie?



Hand hoch! Wem geht Corona auch an die Nieren? Die Begrenztheit, die Einsamkeit, die Kulturlosigkeit, die graue Tristesse? – Willkommen im Club. Zeit für Hoffnung, Zeit für ein paar Hoffnungsschimmer.

Wo gewinnt man Kraft, wenn alles an den Kräften zehrt? Wie behält man den Kopf oben, wenn rundum alles unsicher ist? Was ist besonders geeignet, gut für sich selbst zu sorgen, wenn die Zeiten schwierig sind?

Ich habe eine Reihe von Kolleginnen und Kollegen – unter ihnen einige der besten Coaches Deutschlands – gebeten, mir ihre ganz persönlichen Antworten auf diese Fragen zu schicken, um sie dann hier zur Verfügung zu stellen.

Warum?

Wir brauchen Schimmer der Hoffnung. Hoffnung, dass die Zeiten wieder besser werden. Die Erfahrung, dass wir nicht alleine sind, auch wenn wir uns einsam fühlen. Das Wissen, dass wir gemeinsam besser vorankommen als alleine.
Never walk alone!

In diesem Sinne hoffe ich, dass sich in diesen 11 Antworten auch für Dich ein hilfreicher Impuls findet, der Dir hilft, den morgigen Tag etwas leichter zu nehmen als den gestrigen.

Und es war einfach ein gutes Gefühl, so viele verschiedene Ideen geschenkt zu bekommen, was ich tun kann, wenn es mal wieder kracht und knirscht im mentalen Gebälk – daher auch ein großes Dankeschön an meine KollegInnen für ihre Beiträge!

Bonn im Januar 2021

Hoffnungsschimmer von

Franz Grieser
www.neuewegewagen.de

Andreas Breyer
www.fit4development.de

Flavie Singirankabo
www.herzenshand.de

Kai-Uwe-Schmidt
www.kusmico.com

Detlev Ponnwitz
www.ponnwitz.de

Kirsten Dierolf
www.kirsten-dierolf.de

Dr. Charlotte Cordes
www.provokativ.com

Dr. Constantin Sander
www.mind-steps.de

Julia Kamenik
www.liebeszukunft.com

Malaika Albrecht
www.pontiventus.de

Harald Berenfänger
www.berenfaenger.com

Franz Grieser

„In dieser Zeit gilt für mich, mehr noch als ohnehin schon: Hör auf Deinen Körper.
Und handle so, dass es ihm gut geht.

Wenn der Körper sich müde fühlt, mache ich eine Pause oder,
wenn möglich,

ein kurzes Nickerchen, anstatt Kaffee zu trinken.

Wenn der Körper unruhig ist, gehe ich eine Runde spazieren, statt mir ein Bier zu holen.“

hoffnungsschimmer



Andreas Breyer

„Gut zu unserem Körper sein. Bewegung. Frische Luft und Licht. Gute Nahrung. Waldbaden. Aromatische Düfte. Gute Gefühle. Meditation. Uns selbst achten und lieben, auch wenn wir vielleicht gerade in unseren eigenen Augen nicht viel leisten können.

Wenn wir in uns selbst das Vertrauen entwickeln können, dass uns allen von Geburt an ein (Selbst-) Wert mitgegeben wurde, der unverletzlich ist, dann können wir aufhören, uns durch irgendwelche Dinge (Selbst-) Wert geben zu müssen.

Gerade in diesen besonderen Zeiten ist es wichtig, für sich selbst zu sorgen und gut zu sich zu sein. Wir können nur einen Unterschied in der Welt machen, wenn wir uns selbst achten und lieben. Erst dann können wir für andere nützlich sein.“

hoffnungsschimmer



Flavie Singirankabo

„Schließe Deine Augen für einen Moment und atme.
Lege Deine Hand auf Dein Herz und spüre,
wie jede einzelne Zelle in Deinem Körper alles für Dich gibt.
Lass die Energie dieser bedingungslosen Liebe und Hingabe fließen,
genieße den stillen Zauber des Augenblicks.
Die Kraft tief in Dir ist immer für Dich da.
Welch kostbare Quelle!“

hoffnungsschimmer



Kai-Uwe Schmidt

„*Aviate, navigate, communicate* – diese Grundregeln werden jedem Piloten im Laufe seiner Ausbildung beigebracht. Wenn also während eines Fluges Probleme auftreten und die Lage unsicher ist, werden klare Prioritäten gesetzt: Zuerst gilt es das Flugzeug zu fliegen und in der Luft zu halten. Dann hat der Pilot zu navigieren und sich für beste Flugrichtung zu entscheiden. Erst im Anschluss erfolgt die Kommunikation mit Flugsicherung, Tower, Passagieren etc. Die Parallelen ins derzeitige Leben mit Lockdowns und völlig veränderten Rahmenbedingungen sind vorhanden. Auch hier gilt es vorrangig das Flugzeug (respektive das Leben) zu steuern und den Entscheid für die beste Richtung zu treffen – Du bist der verantwortliche Pilot Deines Lebens und entscheidest, wie Dein Leben zukünftig aussehen soll. Die Kommunikation mit Familie, Partner, Firma ist wichtig für Feedbacks, weitere Unterstützung und hilft gegen Einsamkeit.“

hoffnungsschimmer



Detlev Ponnwitz

„Die Heimat ist nicht das Land, sondern die Gemeinschaft der Gefühle –

diesen Satz habe ich mir in den letzten Monaten

ganz besonders dann wieder ins Gedächtnis gerufen, wenn ich mich kraftlos fühlte und ich nicht wusste, wo mir der Kopf steht.

Und dann mehr als in den Jahren davor dem Impuls gefolgt bin und zum Hörer gegriffen habe und mutiger als in den Jahren davor

anderen von meinen Gefühlen erzählt habe.

Und dann genau diese Gemeinschaft an Gefühlen im wahrsten Sinne zu erleben: das hat etwas von Heimat.“

hoffnungsschimmer



Kirsten Dierolf

„Mir hilft es, klar zu strukturieren und zu priorisieren.

Ich baue mir meine Aufgabenpakete so, dass ich Dinge abschließen kann und mich darüber freuen kann, dass etwas – auch wenn es klein ist – geschafft ist und von meiner Liste runter.

Das alles hilft mir, um meine freie Zeit zu dekontaminieren – wenn gearbeitet wird, wird gearbeitet, wenn frei ist, ist frei.“

hoffnungsschimmer



Dr. Charlotte Cordes

„Pferde, Reiten, Stall, Tiere, Natur.
Humor, Improvisation und Pragmatismus.“

hoffnungsschimmer



Dr. Constantin Sander

„Kraft gewinne ich durch Fokus auf die Ressourcen,
die mir immer wieder helfen, stressige Situationen zu meistern.
Das bedeutet auch: Vertrauen zu mir selbst. Und: Stressoren abschalten, ihnen aus dem Weg gehen.
Schau auf das, was Dich stärkt, nicht auf das, was Dich runterzieht.
Den Kopf oben behalten in unsicheren Zeiten geht durch Segeln auf Sicht.
Das tun, was jetzt wichtig ist. Funktioniert es nicht, probier etwas anderes.
Zweifel nicht an Deinen Zielen, sondern passe den Weg an.
Selbstsorge heißt auch, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann.
Demut gegenüber dem, was sich meiner Macht entzieht und Dankbarkeit für das, was ich habe.
Schau auf Deine Bedürfnisse und auf das, was jetzt für Dich und Dein Umfeld wichtig ist.
Sprich es aus! Komm ins Handeln!“

hoffnungsschimmer



Julia Kamenik

„Stille und in die Ruhe gehen.

Die Pandemie hat uns etwas gezeigt. Sie zwingt uns,
in einen Zustand des Nicht-Tuns, des nicht Aktiv-Seins zu gehen.

Unsere Gesellschaft ist ausschließlich auf Produktivität und Machen ausgerichtet.

Stille und Ruhe haben keinen Wert in unserem Denken.

Ich habe diesen Wert in der letzten Zeit für mich wiederentdeckt.

Ich setze mich bewusst in die Stille, ohne dass ich es Meditation nenne.

Meditieren wäre vielleicht schon wieder ein Machen.

In der Stille finde ich Hoffnung. Denn die Stille ist jetzt in diesem Moment, und
in diesem Moment ist alles gut.

Ich muss nicht erst auf eine Zukunft, in der vielleicht alles gut wird, hinarbeiten – sondern ich gehe
einfach ins Hier und jetzt.“

hoffnungsschimmer



Malaika Albrecht

„Wenn alles an meinen Kräften zehrt, suche ich die Stille.

Bewusst anzuhalten, eine Auszeit nehmen und zur Ruhe kommen – das sind die Momente, die mir Kraft geben.

Diese Momente kommen ganz unterschiedlich daher.

Das ist mal ein Spaziergang in der Natur, Meditation, einige tiefe Atemzüge, eine Tasse Tee trinken oder auch mal bewusst mein Essen in Stille zu essen, ganz ohne Ablenkung.“

hoffnungsschimmer



Harald Berenfänger

„Wenn ich alleine bin, hilft mir Natur, frische Luft, Sonne, Bewegung.

Einen Baum anfassen, auf den Rhein schauen, Wind atmen.

Wenn es irgend geht: Hautkontakt.

Eine andere Hand spüren, eine Umarmung, sich streicheln.

Was mir auch gut tut: Kreativ werden, schöpferisch.

Ich kann mich ins Schreiben vertiefen; darin vergesse ich alles um mich herum, auch die Sorgen.

Und manchmal bitte ich einen geliebten Menschen, mir zu sagen, dass alles gut wird.

Das tut gut.

Ebenso, wie solche Aktionen wie diese hier...“

hoffnungsschimmer



Impressum

Harald Berenfänger

Philosoph, Autor, Coach

Postanschrift: Rheindorfer Straße 25, 53225 Bonn

Coaching-Büro: Kaiserstraße 139-141, 53113 Bonn

Telefon: +49 (0) 228 1806873

mail@berenfaenger.com

www.berenfaenger.com

www.liebeszukunft.com

Messenger: Signal & Threema

XING: www.xing.com/profile/Harald_Berenfaenger

LinkedIn: www.linkedin.com/in/berenfaenger/

Facebook: www.facebook.com/berenfaenger

Bücher: <https://www.berenfaenger.com/buecher/>

Foto: AdobeStock_48152847

