

Dienstag, 24. Januar 2006

Lebenskrise

Lebenskrisen können nicht auf 6-8 Wochen begrenzt werden, wie oft angenommen wird. Sie dauern oft mehrere Jahre. Krisen wecken ein Bedürfnis nach einem Verständnis ihrer Ursachen, was oft gleichbedeutend ist mit mehr Verständnis für das Leben an sich.

Eine Krise durchläuft 6 Phasen:

- 1: Die AUSGANGSSITUATION, zu der die Biographie der Betroffenen und die aktuelle Vorgeschichte gehören.
 - 2: Der AUSLÖSER der Krise und der Beginn der Krise
 - 3: Die Phase des CHAOS und der Desorganisation des emotionalen Gleichgewichtes.
 - 4: Die Phase der BEWÄLTIGUNG der Krise
 - 5: Die REORGANISATION des Lebens auf einem anderen Niveau als vor der Krise.
- (M. Ritter-Gekeler: lebens- & Sterbekrisen, München 1992, S.48)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 14:46