

## Strategien zum Umgang mit den Auswirkungen der Corona-Krise:

Wir alle müssen aktuell eine große Anpassungsleistung vollbringen. Noch vor 10 Tagen hätte niemand geglaubt, dass sich unser aller Leben so radikal ändern wird. Es ist daher sehr normal sich aktuell überfordert, gestresst und angespannt zu fühlen. Seit letztem Freitag wissen wir, dass wir jedenfalls bis Ostermontag durchhalten müssen.

Daher hier einige Strategien, um die aktuellen Herausforderungen gut zu meistern.

### 1. Permanentes Arbeiten im Home Office

**Tages-Rhythmus aufrecht erhalten:** Halten Sie Ihre Routinen so weit als möglich ein. Stehen Sie zur gewohnten Zeit auf. Planen Sie den Beginn und das Ende Ihres Arbeitstages ähnlich Ihrer gewohnten Arbeitswoche. Wenn Sie aktuell Ihre Arbeitszeit reduzieren müssen, planen Sie andere Aktivitäten für sich ein. Welche Dinge in der Wohnung wollten Sie zum Beispiel schon lange erledigen? (z.B. ausmisten, aufräumen, ein neues Rezept probieren, ein Fotobuch gestalten....)

**Sich für die Arbeit wie üblich vorbereiten und kleiden:** Viele KlientInnen berichten mir, dass sie es als hilfreich erleben, sich in derselben Weise für die Arbeit vorzubereiten wie sonst. D.h. z.B. nicht im Pyjama vor dem Computer sitzen und sich wie üblich schminken oder rasieren. Hiermit unterstützen Sie sich selbst dabei aus dem Freizeitmodus in Ihren Arbeitsmodus zu wechseln.

**Regelmäßig Kontakt halten mit den Kolleg\_Innen und der Führungskraft:** Nutzen Sie diverse Video-Konferenz-Tools und versuchen Sie geplante persönliche Meetings auf diese Weise weiter laufen zu lassen. Dadurch verstärken Sie das Gefühl, dass die Dinge – zwar anders als gewohnt, aber doch – weiter gehen.

**Das Gute im Schlechten sehen:** Viele haben vielleicht schon länger für einen Home Office Tag gekämpft. Jetzt haben Sie ihn! Sie haben jetzt die Möglichkeit für sich das optimale Home Office Setting zu finden. Wo in Ihrer Wohnung können Sie gut arbeiten? Was müssen Sie vielleicht noch anpassen, um einen idealen Arbeitsplatz zu haben? Durch den verminderten Kontakt und Termine/Veranstaltungen, die nach hinten verlegt wurden, besteht vielleicht jetzt die Möglichkeit, Themen aufzuarbeiten, die sonst immer liegen geblieben sind. Wenn Sie sich aktuell schlecht konzentrieren können, lesen Sie einfach bei Punkt 2 weiter.

**Kinder betreuen im Home Office:** Es ist schlicht und ergreifend unmöglich im Home Office zu arbeiten und gleichzeitig kleine Kindern zu betreuen. Vielleicht schaffen Sie es, sich mit Ihrem Partner/Ihrer PartnerIn abzuwechseln und Arbeitszeiten in den Morgen oder in den Abend zu verschieben und so zumindest einige Stunden en Bloc für zum Arbeiten zu haben. Ich denke, es ist absolut nachvollziehbar, wenn jetzt auch öfter das iPad als elektronischer Baby-Sitter aktiviert wird. Insgesamt werden die Tage dadurch sehr lang. Schauen Sie also gut auf sich.

## 2. Umgang mit Angst und Unsicherheit

Aktuell geht die Angst um und es ist angesichts der Lage ein mehr als angemessenes Gefühl. Allerdings lähmt uns die Angst und die dadurch ausgelöste Stressreaktion, sie macht uns unkonzentriert, fahrig und gereizt. All das können wir in einer Krisensituation nicht brauchen. Hier ein paar Möglichkeiten, um gegen zu steuern.

**Reden Sie darüber, aber begrenzen Sie die Zeit:** Vielen tut es gut, die konkreten Ängste zu benennen und auszusprechen. Was konkret macht Ihnen aktuell Sorgen? Geht es um die Gesundheit, die wirtschaftlichen Folgen im Allgemeinen, den Arbeitsplatz? Durch die Konkretisierung wird vielleicht einiges bearbeitbar. (Siehe weiter unten). Ich empfehle aber für die konkrete Auseinandersetzung mit ihren Ängsten und Sorgen die Zeit zu begrenzen. Nehmen Sie sich zum Beispiel vor, nach einer Stunde bewusst damit aufzuhören und sich auf andere Dinge zu konzentrieren. Verlassen Sie z.B. dann den Raum, gehen Sie spazieren, erledigen Sie Aufgaben im Haushalt, denken Sie bewusst an positive Erlebnisse (wie den letzten Urlaub).

**Führen Sie ein Tagebuch oder schreiben Sie mir:** Vielen hilft es Ihnen alles, was sie aktuell beschäftigt, in einem Tagebuch niederzuschreiben. Hier kann man auch ganz bewusst den Deckel am Ende wieder zuklappen und das Buch wegräumen oder sogar einsperren. Damit sind die Sorgen erst einmal sicher verwahrt. Wenn Sie möchten, können Sie gerne Ihre Sorgen in meiner Inbox deponieren. Schreiben Sie alles, was Sie beschäftigt, in ein Mail und schicken Sie es ab. ([mf@martinafriedl.com](mailto:mf@martinafriedl.com)). Ich werde wahrscheinlich nicht auf alle Mails antworten – bitte erwarten Sie das nicht – aber: Ich verwahre Ihre Sorgen sicher und lasse sie nicht mehr raus. Das verspreche ich. 😊

**Holen Sie sich Unterstützung:** Coaches und PsychotherapeutInnen wie ich sind auch jetzt per Videokonferenz und Telefon erreichbar. Aus meiner Erfahrung der ersten Woche kann ich sagen, dass eine Videokonferenz ein mehr als würdiger Ersatz für eine direkte Begegnung in der Praxis ist. Rufen Sie mich einfach an oder mailen Sie mir.

**Reduzieren Sie Ihren Medienkonsum:** Qualitätsmedien bemühen sich aktuell um eine sachliche Berichterstattung. Trotzdem trägt es zur allgemeinen Verunsicherung bei, tagtäglich dem Steigen der Fallzahlen zuzusehen. Halten Sie sich außerdem fern von all jenen, die in sozialen Medien Katastrophenmeldungen verbreiten.

**Fokussieren Sie sich auf die positiven Nachrichten:** Ich werde mich bemühen, in den nächsten Wochen positive Meldungen herauszustreichen. Wir sind dem Virus nicht hilflos ausgeliefert. Durch die Krise wird auch sichtbar, dass wir einen gut funktionierenden Staat und nicht jede/jeder auf sich allein gestellt ist.

**Bewegen Sie sich:** Stresshormone bauen sich am besten durch Bewegung ab. Nutzen Sie die Möglichkeiten, die wir jetzt haben. Gehen Sie spazieren, laufen, walken. Einige Yoga-Studios bieten online Klassen an, wo Sie sich einwählen können (siehe Tipps auf [martinafriedl.com](http://martinafriedl.com)).

**Atmen Sie regelmäßig tief durch:** Stress lässt uns flacher atmen. Helfen Sie sich selbst indem Sie immer wieder gut atmen und in den gegenwärtigen Moment kommen. Achtsamkeitsübungen und Meditation helfen außerdem. (siehe Tipps auf [martinafriedl.com](http://martinafriedl.com))

**Verwöhnen Sie sich mit „Comfort Food“:** In meinem letzten Newsletter habe ich noch über gesunde Ernährung und sinnvolles Fasten geschrieben als Impuls zum Thema Selbstfürsorge. Aus meiner Erfahrung dieser Woche kann ich aber sagen: Schokolade hilft aktuell definitiv mehr als Fasten. Ich veröffentliche daher meine liebsten Rezepte für Schokoladekuchen, auch wenn ich damit unsere Familiengeheimnisse verrate. 😊 Mehr dazu auf meiner Website <https://www.martinafriedl.com/was-hilft-gegen-die-angst-teil-2-schokolade-hilft/>

### 3) Führen in Zeiten von COVID-19

Als Führungskraft sind Sie jetzt besonders gefordert. Hier einige Aspekte, die Sie im Blick haben sollten, um Ihrer Verantwortung gerecht zu werden.

**Regelmäßiger Kontakt per Videokonferenz zu Ihrem Team:** Selbst, wenn in Ihrer Organisation Home Office schon gelebt wurde, ist ein so langer Zeitraum ohne physischen Kontakt für uns alle ungewohnt. Ich empfehle daher regelmäßig- vielleicht sogar täglich – mit Ihrem Team Kontakt zu halten.

**Elektronische Übersicht aller Aufgaben:** Eine zentral abgelegte Liste, auf der alle aktuellen Aufgaben und Verantwortlichkeiten dokumentiert sind, hilft Ihnen jetzt den Überblick zu bewahren.

**Zeitmanagement/Balance Familie und Beruf:** Falls Ihre Teammitglieder kleine Kinder zu Hause betreuen, müssen Sie damit rechnen, dass es zu Unterbrechungen untertags kommt und Ihr Teammitglied nicht zu jeder Zeit erreichbar ist. Versuchen Sie flexible Lösungen für jeden/jede einzelne zu finden. Vielleicht können auch in den nächsten Wochen Überstunden oder Urlaub aus dem Vorjahr abgebaut werden.

**Positive Aspekte hervorstreichen und den Optimismus aufrecht erhalten:** Dies erfordert viel Kraft, aber hier haben Sie einen entscheidenden Einfluss auf die Stimmung im Team. Die Situation ist so wie sie ist. Sie haben die Wahl, worauf Sie den Fokus Ihrer Wahrnehmung legen. Versuchen Sie daher eher positive Nachrichten zu verstärken. Wiederholen Sie daher eher nicht die letzte Horrormeldung, sondern halten Sie nach hoffnungsfrohen Berichten Ausschau und teilen Sie diese.

**Kommunikation:** Hier möchte ich auf meine Kollegin Mag.<sup>a</sup> Gerhild Deutinger verweisen, die als Kommunikationsexpertin Hilfreiches zusammengestellt hat und auch noch mehr zum Thema in den nächsten Tagen veröffentlichen wird. <http://www.impulsbuero.at/wie-die-interne-kommunikation-in-der-krise-die-verbinding-haelt/>

**Nehmen Sie die Ängste und Sorgen im Team ernst:** Hören Sie zu und bieten Sie Einzelgespräche ab. Aber laden Sie sich dabei nicht zu viel auf. Verweisen Sie weiter auf die Möglichkeiten in Ihrer Organisation für Coaching/Therapie etc.

**Gut auf sich selbst schauen und sich Unterstützung holen:** Führung in schwierigen Zeiten erfordert immens viel Kraft. Sie müssen nicht alles alleine schaffen. Holen Sie sich Unterstützung und entlasten Sie sich in guten Gesprächen. Nutzen Sie dabei auch die Möglichkeiten Ihrer Organisation.

## Zur Autorin:

### Dr.<sup>in</sup> Martina A. Friedl

- Dr. Martina A. Friedl ist promovierte Chemikerin, Unternehmensberaterin, zertifizierte Erwachsenenbildnerin und Coach. Zusätzlich absolvierte Sie eine Weiterbildung in systemischer Organisationsberatung und Systemischer Familientherapie.
- Nach Stationen in der Forschung und bei einer weltweit tätigen Strategieberatung ist sie nun seit 2010 selbstständig als Unternehmensberaterin, Trainerin und Coach im In- und Ausland tätig.
- Sie beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit den Themen Führung und Diversity. Ein besonders Anliegen ist ihr dabei die Förderung in Frauen in und hinzu Führungspositionen.

