# Krisenfest führen:

## Wie du bei dir bleibst, wenn außen alles wackelt

***Text:*** Kara Pientka

Krisen sind längst keine Ausnahme mehr, sondern Teil unserer Gegenwart. Kaum ist die eine Herausforderung bewältigt, steht die nächste vor der Tür: wirtschaftliche Unsicherheit, geopolitische Spannungen, ein unberechenbares Marktumfeld. Gründer:innen und Führungskräfte in etablierten Unternehmen agieren in einem Klima permanenter Veränderung. Dabei zeigt sich: Die äußeren Umstände sind zwar herausfordernd – doch entscheidend ist, wie wir ihnen innerlich begegnen.

Viele Menschen beschreiben derzeit ein Gefühl der Ohnmacht. Sie erleben in ihrem Alltag, wie sich ihr Blick verengt, je länger sie unter Anspannung stehen. Unter Stress geraten sie in den Drama-Self-Modus: Die Wahrnehmung wird verzerrt, alles erscheint schwarz oder weiß, die realistische Einschätzung von Situationen fällt zunehmend schwer. Wer dauerhaft durch diese Stress-Linse schaut, fühlt sich ausgeliefert und erkennt nicht mehr den Einfluss auf das eigene Leben und die Sicht der Welt.

Viele Menschen beschreiben derzeit ein Gefühl der Ohnmacht!

Im Drama-Self-Modus verstärken sich Opfergefühle und Aggressionen – und wir verlieren genau das, was in der Krise gebraucht wird: Klarheit und Selbststeuerung.

### Die innere Ordnung aufrechterhalten

Dann ist es höchste Zeit für das, was ich als mentale Hygiene bezeichne. Nein, das ist keine neue Achtsamkeitsmethode, sondern eine zentrale Führungsqualität. Mentale Hygiene bedeutet, die eigene Gedankenwelt regelmäßig zu sortieren: Was denke ich gerade? Was fühle ich – und warum? Wie viel davon gehört tatsächlich zur aktuellen Situation, und was ist durch alte Muster oder äußeren Druck eingefärbt? Wer sich diese Fragen stellt, schafft inneren Raum – für bewusste Reaktionen anstelle automatischer Reflexe.

Ein Beispiel: Stell dir vor, du bekommst im Meeting die Nachricht, dass ein wichtiger Auftrag geplatzt ist. Dein erster Impuls ist Wut. Du bist frustriert, willst vielleicht laut werden und den Überbringer der Nachricht anbrüllen. Aber stattdessen hältst du einen Moment inne. Du atmest bewusst, verlässt kurz den Raum. Und dann kehrst du zurück – klarer, sortierter, handlungsfähig.

### Das ist Selbstführung. Und genau das brauchen wir in Zeiten wie diesen.

Diese Art der inneren Ordnung wirkt weit über die eigene Person hinaus. Studien zeigen, dass Führungskräfte, die bewusst mit ihren mentalen Zuständen umgehen, stabilisierend auf ihr Umfeld wirken. Sie sind ruhiger, lösungsorientierter und können komplexe Herausforderungen klarer kommunizieren.

### Selbstführung statt Superheldenmodus

Gerade in Startups ist das Idealbild einer unermüdlichen Führungskraft noch weit verbreitet. Rund um die Uhr einsatzbereit, nie erschöpft, eine stets sprudelnde Ideenquelle – doch das ist auf Dauer weder gesund noch produktiv. Wir sind keine Superhelden. Wer permanent funktioniert und immer noch mehr Aufgaben übernimmt, verliert das Gefühl für Grenzen. Der Kontakt zum eigenen Befinden reißt ab. In der Folge entstehen Erschöpfung, emotionale Reizbarkeit oder Entscheidungsmüdigkeit – Zustände, die sich nicht durch Disziplin, sondern nur durch bewusste Selbstfürsorge überwinden lassen.

Wichtig ist, dass du weißt, was für dich funktioniert!

### Finde deine persönlichen Kraftquellen

Resilienz ist dem jüngsten Startup Monitor zufolge die wichtigste Fähigkeit für Gründer:innen. Kein Wunder – aufbauen, scheitern, anpassen, neu denken: das ist Start-up-Alltag. Resilienz entsteht nicht durch Härte, sondern durch Flexibilität. Durch Selbstkenntnis. Durch Selbsttreue. Selbsttreue heißt: Du bleibst ehrlich mit dir. Du erkennst, wenn dein Akku leer ist – und lädst ihn bewusst wieder auf. Du musst nicht alles schaffen. Und schon gar nicht perfekt.

***Ein zentraler Bestandteil moderner Selbstfürsorge ist es, deine individuellen Ressourcen zu kennen – die Dinge, die dir Energie geben. Ich stelle mir das wie einen Apothekerschrank vor:***

· Kleine Schubladen: Für schnelle, einfache Ressourcen wie einen kurzen Spaziergang, ein paar bewusste Atemzüge oder ein nettes Gespräch mit einem Kollegen.
· Mittlere Schubladen: Hier liegen Aktivitäten, die mehr Zeit brauchen, etwa ein Kinobesuch, dein wöchentliches Sporttraining oder ein Abend mit Freund:innen.
· Große Schubladen: Darin findest du langfristige Maßnahmen wie einen Kurzurlaub, ein Sabbatical oder eine Weiterbildung, die dir neuen Schwung gibt.

Wichtig ist, dass du weißt, was für dich funktioniert – nicht für andere, nicht auf dem Papier, sondern in deinem Alltag. Was tut dir gut? Was stabilisiert dich? Wann und wie kommst du wieder in deine Kraft?

### Haltung zeigen in unsicheren Zeiten

Mut und Optimismus können und sollten auch in konfliktreichen Zeiten unsere Handlungsgrundlage sein, ob am Arbeitsplatz oder in unserem gesellschaftlichen Leben. Gesellschaftliche Krisen fordern mutige Initiativen und Zuversicht, die eigene Wirksamkeit in kleinen und großen Handlungen zu erleben. Wer sich auf diese Weise als Gestalter:in erfährt, statt sich in Angst und Ohnmacht zu verlieren, bleibt auch in schwierigen Zeiten bei sich – und kann anderen Stabilität geben.

Fazit
Selbstfürsorge ist kein Wellnessprogramm für freie Stunden, sondern eine Haltung. Eine Haltung, die dir erlaubt, in stürmischen Zeiten den Überblick zu behalten. Wer sich innerlich sortiert, muss außen nicht alles im Griff haben – aber gewinnt Klarheit, Orientierung und Handlungsfähigkeit zurück. In einer Welt im Dauerwandel ist das mehr denn je gefragt: als Mensch, als Führungskraft, als Unternehmerin und Unternehmer.

**Kara Pientka**

Kara Pientka gilt als Pionierin im medizinisch fundierten Health-Coaching und ist Autorin des Buches „SELFCARE NEXT LEVEL – 7 Strategien für krisenfeste Führungskräfte", erschienen im Campus Verlag.