Covid-19: Mental und psychisch stark durch die Krise

Man mag zu Covid-19 und den begleitenden Maßnahmen stehen, wie man will, eines ist klar: Die Veränderungen in Österreich und global haben massive Auswirkungen auf unseren beruflichen und privaten Alltag. Sie treffen Unternehmer von klein bis groß und sorgen in vielen Bereichen für starke emotionale Belastungen.

Die Zahlen schwanken, der Druck bleibt. Jede Woche gibt es neue Informationen und Änderungen, auf die wir uns einstellen müssen. Neben den Sorgen um die eigene Gesundheit macht die Ungewissheit zusätzlichen Druck. Wie geht es weiter? Welche Maßnahmen kommen noch auf uns zu? Welche Branchen müssen noch schließen? Ist mein Unternehmen dabei? Wann endet der aktuelle Lockdown? Kommt im Jänner ein dritter auf uns zu? Wie soll die Wirtschaft das überleben? Wie soll das einzelne Unternehmen das überleben? Wird mein Unternehmen überleben? Und wenn ja, wie? Belastende Gedanken zu Auftragslage, Kurzarbeit oder notwendigen Kündigungen langjähriger Mitarbeiter drehen sich im Kreis. Neue Geschäftsmodelle müssten her, doch wie finanzieren sich diese, wenn die Geldflüsse ausbleiben und die Einnahmen sinken?

Covid-19 und seine Folgen für die Psyche

Die Dauerbelastung macht sich bereits bemerkbar. Schlafstörungen, Albträume, nächtliches Aufschrecken und Schwitzen sind typische Symptome einer überlasteten Psyche. Schlechter Schlaf verstärkt wiederum das Gefühl von Frustration, Gereiztheit, Sarkasmus, unterdrückter Wut und Machtlosigkeit. Seit April ist die Anzahl depressiv verstimmter Personen bis hin zu Depression und Angstsymptomen um das Drei- bis Fünffache gestiegen. Und das ist kein Tabu mehr – es wird Normalität.

Laufende Hiobsbotschaften und Einsamkeit als Verstärker

Am Puls der Zeit zu sein und gut informiert in den Tag zu gehen, ist gerade für Unternehmer ein Muss. Doch die täglichen Informationen, die aus aller Welt auf uns einprasseln, kosten unsere Psyche wertvolle Ressourcen. Die steigenden Fälle positiv Getesteter, die gesetzten Restriktionen der Politik, die Diskussionen auf den diversen Social-Media-Kanälen lösen Zweifel, Resignation und Sorgen aus. Dabei sollten wir Unternehmer gerade jetzt mit realistischem Blick auf die momentane Lage schauen und neue Wege aus der unternehmerischen Krise finden. Wir bräuchten gerade jetzt Mut, Kreativität und Zuversicht.

Was wirklich wirkt: Strategien der Krisenbewältigung

Um ehrlich zu sein, wir hatten Glück. Bis jetzt mussten wir uns als Gesamt-Wirtschaft und Gesellschaft keiner ernsthaften nationalen

oder globalen Krise stellen. In Österreich gab es die letzten Jahrzehnte keinen Krieg, es ging uns gut. Daher mussten wir keine Strategien für eine ernsthafte längere Krise entwickeln. Das fehlt uns jetzt. Das gilt es, jetzt zu entwickeln. Doch wie?

Vermeiden Sie alles, was Ihre Sorgen und Ängste schürt.
Beschränken Sie Ihre Informationsaufnahme von Neuigkeiten auf das nötige Minimum und prüfen Sie Informationen auf ihren Wahrheitsgehalt.
Achten Sie darauf, worauf Sie Ihre Gedanken ausrichten (auf das, wovor Sie Angst haben, oder auf Ziele, die Sie erreichen möchten).
Fokussieren Sie bewusst auf die positiven Aspekte in Ihrem Leben und die positiven Chancen in Ihrer Zukunft.
Gehen Sie Ihre Unternehmenssituation sachlich und realistisch an.
Tauschen Sie sich mit Menschen aus, die hilfreich sind und Ideen mit Ihnen entwickeln.
Werden Sie kreativ! Wenn möglich, lassen Sie sich auch unternehmerisch beraten. Neue Wege schenken neue Kraft. Externe Berater bringen wertvolle Impulse und Ideen.
Ignorieren Sie die Auswirkungen der aktuellen Situation auf Ihre Psyche nicht.
Begegnen Sie der allgemein herrschenden psychischen Belastung offen und wertfrei. Wir sind alle betroffen.
Sorgen Sie für möglichst viel Stabilität und stärkende Rituale in Ihrem Umfeld und Alltag. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Hobbys, sofern möglich.
Achten Sie auf ausreichend Pausen und Bewegung an der frischen Luft (erwiesenermaßen hilft es dem Gehirn, neue Gedanken zu entwickeln).
Sprechen Sie mit einer Person Ihres Vertrauens über Ihre Bedenken, Ängste und Nöte, um den Druck abzubauen und wieder in Ihre Kraft zu finden.
Nehmen Sie professionelle Beratung in Anspruch, um sich Ihren Ballast von der Seele zu reden und persönliche Krisenresilienz zu entwickeln.

Dass die Krise selbst die erfolgreichsten Unternehmer unter uns beutelt, ist selbstverständlich. Sich seiner Belastung bewusst zu sein und sie zu akzeptieren, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von rationaler und realistischer Herangehensweise an ein Problem. Befindet sich unsere Psyche unter Dauerbelastung und findet sie nicht mehr ins Gleichgewicht, schwächt das unseren Körper und wir sind we-der körperlich noch mental fit, unser Unternehmen durch diese Krise zu manövrieren.

Weitere Informationen:

In diesem Sinne: Achten Sie gut auf sich!
Drei Fragen für Ihren Alltag:
1. Womit sind Ihre Gedanken vermehrt beschäftigt (Sorgen, Ängste, Pläne, Visionen)?
2. Wie gehen Sie mit der Covid-19-Informationsflut um (stärkt oder verunsichert sie)?
3. Mit wem können Sie ehrlich über Ihre Ängste und Gefühle sprechen?

iStock.com/filmfoto, iStock.com/ThitareeSarmkasat