

## Was ist mein Krisenmuster? 10 Fragen an mich selbst

Wir alle haben biografisch geprägte Verhaltensweisen, mit denen wir auf Probleme reagieren, auf die wir in Krisen ganz automatisch zurückgreifen. Viele davon kennen wir aus unserer Herkunftsfamilie. Welche sind es bei dir? Dieser Fragebogen kann dich unterstützen, diese Muster zu entdecken.

*Kreuze an, mit welcher Aussage du am ehesten übereinstimmst.*

### Wie aufmerksam nehme ich Warnhinweise wahr, die auf eine Krise hindeuten können?

- Sehr aufmerksam, ich bin schnell beunruhigt.
- Aufmerksam, ich bin in gutem Kontakt mit mir selbst.
- Ich versuche, sie auszublenden, um weiter zu funktionieren.
- Ich ignorieren sie, bis nichts mehr geht.

### Neige ich dazu, mir selbst die Schuld an den Umständen zu geben?

- Eigentlich empfinde ich mich eher als Opfer der Umstände.
- „Selbstvorwurf“ ist mein zweiter Name.
- Nein, es kommt, wie es kommt. Shit happens.

### Wie gut kann ich negative Gefühle regulieren?

- Gar nicht, ich hänge leider sehr lange darin fest.
- Ich leide kurz und heftig, aber dann arbeite ich mich heraus.
- Ich fühle mich selten von negativen Gefühlen belastet.

*Kreuze an, mit welcher Aussage du am ehesten übereinstimmst.*

**Welche Strategien zur Krisenbewältigung sind für mich typisch?**

- Ich vergrabe mich.
- Ich krampele mein Leben um.
- Ich strengere mich mehr an.
- Ich bleibe ruhig und mache eine Bestandsaufnahme der Probleme.

**Welche Haltung habe ich zu professioneller Hilfe und Unterstützung?**

- Mein Glaubenssatz ist: „Ich muss das alleine schaffen!“
- Ich weiß nicht, wie ich jemanden finden soll, der gut ist und mich versteht.
- Nach meiner Erfahrung kommt man mit professioneller Hilfe viel schneller aus der Krise heraus.

**Wie ausgeprägt ist das Vertrauen in meine eigene Stärke?**

- Meine eigene Stärke – was soll das denn sein?
- Ich habe Vertrauen in meine innere Stärke.
- Mit dem richtigen Mindset kann ich alles schaffen.
- Ich weiß, was ich alleine schaffen kann, und wann es Zeit ist, mir Hilfe zu holen.

**Welche Arten der Selbstfürsorge sind für mich in der Krise wichtig?**

- Pausen machen.
- Dinge tun, von denen ich weiß, dass sie mir Kraft geben.
- Freunde oder Vertraute treffen.
- Ich mache einfach weiter wie immer. Einer muss es ja machen.

*Kreuze an, mit welcher Aussage du am ehesten übereinstimmst.*

**Erkenne ich in meinem Krisenmuster Parallelen zum Verhalten von Familienmitgliedern?**

Bei uns Zuhause wurde nie über Problem gesprochen. Das fällt mir immer noch schwer.

Anderen die Schuld an einem Problem zu geben, ist ein bekannter Reflex.

Die glänzende Fassade zu wahren, damit keiner was merkt, kenne ich gut.

Bei meinen Eltern wurden Probleme mit Alkohol verdrängt. Auch mir hilft er, die Angst nicht zu fühlen.

**Welche Strategien habe ich erlernt, die mir auch bei künftigen Krisen helfen?**

Und hier deine Antwort ...

**Was hast du entdeckt? Sind dir Stärken aufgefallen, die dir gar nicht mehr bewusst waren? Oder hast du schädliche Verhaltensweisen entdeckt, die dir immer wieder im Weg stehen? Das Bewusstsein für unsere Krisenmuster lässt sich vertiefen: mit [Tagebuchschreiben](#), mit [autobiografischem Schreiben](#) und - im akuten Fall - natürlich in einem [Coaching](#).**

**Bist du interessiert an einem kurzen Feedback? Dann schicke mir den ausgefüllten Bogen gerne per E-Mail zurück: [sro@svenrohde.com](mailto:sro@svenrohde.com)**