

Pressemitteilung

Coro... na und nun? Leben in Krisenzeiten

Veränderung kann jede/r

Berlin, 02. April 2020 – Unter dem Leitgedanken *Geben Sie Ihrer Zukunft eine Chance* bieten Babette Halbe-Haenschke und ihr Team von Benefit BGM ein kostenloses „Erste-Hilfe-Set“ für eine gesunde Life-Balance mit wöchentlich aktualisierten Inhalten. Auf ihrer Website (<https://benefit-bgm.de/corona>) versorgen sie Interessierte mit aktuellen Infos und Know-How in Form von Checklisten, Tutorials, Best-Practises und Mini-Impulsen rund um Arbeit und Gesundheit in Zeiten von Corona. In diesem Artikel erklärt Resilienzexpertin Halbe-Haenschke, wie die aktuelle Krise unsere Gesellschaft transformiert und was wir jetzt brauchen, um unserer Zukunft eine Chance zu geben.

Thinking out of the Corona-Box

Die Corona-Welt ist *VUKA*: In ihrer Ausprägung höchst *volatil*, also schwankend, Wirtschaft, Politik und jede/r Einzelne ist *unsicher*, die Bewertung und die Ableitung nötiger Empfehlungen und Maßnahmen sind *komplex* und die Folgen der Krise sind *ambivalent*. Wie immer gibt es Vor- und Nachteile, Gewinner und Verlierer. Corona als Katalysator, Beschleuniger, Transformator – Tatsache ist: Die Welt wird eine andere sein in der Nach-Corona-Zeit, auf gesellschaftlicher wie auf individueller Ebene. Tatsache ist aber auch: Anpassungen von Handeln und Denken fallen den Menschen unterschiedlich leicht. Resilienz wird in der aktuellen Situation zu einem Schlag- und Trendwort. Aber was heißt das eigentlich konkret für den/die Einzelne/n?

Wie steuere ich mich emotional, wenn sich die Welt um mich herum zwischen Standby-Modus und Ausnahmezustand verirrt?

Aktuelle Studien zeigen, dass es vor allem von unseren Einstellungen, Haltungen und Gewohnheiten abhängt, wie wir Krisen bewältigen, dass wir an diesen sogar wachsen und gesund in die Zukunft schauen können. Resilient denken und handeln bedeutet, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen, Veränderung zuzulassen und loszulassen. Denn in dem Moment, in dem wir gefangen sind in unseren Sorgen, sind wir nicht in der Lage, unsere Gegenwart und unsere Zukunft zu gestalten. Wenn wir lernen, mit Ängsten und Sorgen umzugehen, können wir uns dem Hier & Jetzt und dem „Danach“ widmen. Mit einer Haltung, die von Resilienz geprägt ist, sind wir selbstwirksam und aktiv. Als Individuum und als Gesellschaft. Wir gewinnen die Möglichkeit, Komfortzonen zu verlassen, unsere Handlungsräume zu erweitern und uns zu entwickeln. Und somit schließlich Fortschritt zu schaffen.

Die Resilienteren unter uns sind eher in der Lage, auch die Schrecken von Corona zu akzeptieren. Und sie übernehmen bei aller Irritation Verantwortung für sich, für ihr Umfeld und für die Zeit, die nach Corona kommt. Die Resilienteren unter uns sind optimistisch und wissen, Corona ist nicht das Ende. Die Resilienteren unter uns sind überzeugt, Corona kann auch ein Anfang sein.

Pressekontakt:

Maike Rummich
Benefit BGM
Theodor-Heuss-Platz 8
14052 Berlin

0163 191 72 62
m.rummich@benefit-bgm.de
<https://www.benefit-bgm.de>

Über Benefit BGM

Seit 2004 hält Babette Halbe-Haenschke Vorträge, Seminare, Workshops, leitet Coachings und unterstützt Unternehmen und öffentliche Einrichtungen bei der nachhaltigen Implementierung von BGM.

Zielgruppe sind Unternehmensleitungen, Personalverantwortliche, Führungskräfte und Mitarbeitende. Sie wird unterstützt durch TrainerInnen und BeraterInnen mit Know-How aus den Bereichen Gesundheit, Sport, Wissenschaft, Medizin, Pädagogik, Lebensführung, Psychologie, Personal- und Organisationsentwicklung. Der Fokus liegt dabei zunehmend auf *Change* (Veränderungsprozesse, Digitalisierung, Führung, Kommunikation), *Prävention* (Stress, Sucht, Ernährung, Bewegung), unterschiedlichen *Lebensphasen* (vom Azubi, Berufseinsteiger bis zum 50+ Mitarbeiter) und *Schichtarbeit*.

Die Prozessberatung von der Analyse bis zur Evaluation sowie das fundierte Ausbildungsprogramm im Rahmen des Kollegs für Gesundheitsmanagement runden das Profil des BGM-Dienstleisters ab.

Pressekontakt:

Maike Rummich
Benefit BGM
Theodor-Heuss-Platz 8
14052 Berlin

0163 191 72 62
m.rummich@benefit-bgm.de
<https://www.benefit-bgm.de>