

— EXPERTENTIPP —

## Krise als Chance

**Mag. Johannes Achhammer**  
Klinischer Psychologe in der  
Privatklinik Hochrum



**D**er Mensch neigt dazu, in Krisensituationen überwiegend das Negative wahrzunehmen: Was funktioniert nicht, worauf muss ich verzichten, was habe ich verloren, usw. Für einen Ausgleich der psychischen Befindlichkeit ist es wichtig, nun ganz bewusst auch das Positive zu betrachten, auch wenn es im Moment schwer zu erkennen ist: Wir haben jetzt die Gelegenheit, enorm viel für die Zukunft zu lernen; die Chance, uns selbst und die eigenen Fähigkeiten besser kennen zu lernen; unseren Mitmenschen emotional wieder näherzukommen; an der Herausforderung zu wachsen und damit stärker zu werden. Mit dieser Gewissheit vor Augen fällt es leichter, auch in dieser unsicheren Zeit durchzuhalten.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG