Bleib positiv trotz Widrigkeiten: Dein Survival-Guide für Krisen

Manchmal sind wir in einer Lage, in der wir uns einfach überfordert fühlen.

Ob es sich um eine Naturkatastrophe, eine Wirtschaftskrise oder persönliche Schwierigkeiten handelt - es kann uns alle treffen.

In solchen Momenten ist es nicht immer leicht, den Kopf oben zu behalten und positiv zu bleiben.

Doch genau das ist der Schlüssel zum Überleben und zum erfolgreichen Vorbereiten auf schwierige Situationen.

Lasst uns gemeinsam einige Tipps und Strategien erkunden. Selbst in stürmischen Zeiten wollen wir die Segel in die richtige Richtung setzen.

Es geht darum, den Negativitätswirbel hinter uns zu lassen.

Und vor allem möchten wir herausfinden, wie wir in schwierigen Zeiten positiv bleiben können.

Die Bedeutung von Positivität in schwierigen Situationen

Bei einem meiner Wildnisabenteuer vor einigen Jahren überraschte uns ein Sturm.

Einige in der Gruppe fingen an, nervös zu werden.

Aber ich erinnerte mich an etwas, das mein Großvater mir immer gesagt hatte:

"Auch der heftigste Sturm bringt eine klare Sicht mit sich."

Mit Optimismus und Einfallsreichtum fanden wir einen Unterschlupf.

Und obwohl das Wetter uns auf die Probe stellte, endeten wir mit einer Nacht voller Geschichten und Lachen.

Ich habe immer wieder eine klare Erinnerung daran, dass selbst in schwierigen Zeiten, eine positive Einstellung und Vorbereitung uns helfen, das Beste aus der Situation zu machen.

Positiv zu bleiben ist entscheidend fürs Überleben, denn es hilft uns, einen **klaren Kopf zu bewahren** und **rationale Entscheidungen** zu treffen.

In schwierigen Situationen ist es einfach, von Angst und Sorge überwältigt zu werden.

Ein positiver Geisteszustand ermöglicht es uns jedoch, uns **auf Lösungen statt auf Probleme zu konzentrieren**, was in Überlebenssituationen unerlässlich ist.

Positivität ist auch wichtig, um **Stress zu bewältigen**, was für unsere physische und mentale Gesundheit unerlässlich ist.

Wenn wir nicht effektiv mit Stress umgehen, können wir unter einer Reihe von Gesundheitsproblemen leiden.

Daher ist es nicht nur für unser geistiges Wohlbefinden, sondern auch für unser **physisches Überleben wichtig, positiv zu bleiben**.

Meine Tipps zu dem Thema habe ich übersichtlich in eine Tabelle gepackt. Und lass uns danach gleich tiefer einsteigen.

#	Tipp
1	Auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren
2	Dankbarkeit üben
3	Mit anderen in Verbindung treten
4	Self-Care betreiben
5	Vorbereitung auf schwierige Situationen
6	Humor
7	Positive Affirmationen

#	Tipp
8	Einen Vorrat an Versorgungsgütern aufbauen
9	Einen Plan entwickeln
10	Wichtige Fähigkeiten erlernen
11	Achtsamkeits- und Entspannungstechniken
12	Körperliche Aktivität
13	Tagebuch schreiben
14	Hobbys und kreative Aktivitäten
15	Professionelle Unterstützung suchen

Jeder Tipp hat seinen eigenen Wert und kann in unterschiedlichen Situationen angewendet werden. Es ist wichtig, dass du diejenigen auswählst, die dir am besten helfen, dich auf das Positive zu konzentrieren und in schwierigen Zeiten positiv zu bleiben.

Tipps zum Positivbleiben

Ein positiver Ausblick und ein Engagement für positives Denken kommen nicht immer von allein – es erfordert Arbeit.

Fakt is: Schwere Zeiten erzeugen nicht immer positive Menschen.

Aus negativen Situationen können jedoch gute Dinge hervorgehen, du brauchst nur die richtigen Werkzeuge, um dir zu helfen.

Finde hier meine 15 Tipps, um positiv zu bleiben in schwierigen Situationen.

1. Auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren

Eins ist sicher: In schwierigen Zeiten ist es leicht, sich von der Flut der Emotionen und der Unsicherheit mitreißen zu lassen.

Gedanken, die ständig zwischen den Fehlern der Vergangenheit und den Unbekannten der Zukunft hin- und herspringen, können uns in einen Zustand der ständigen Angst und Sorge versetzen.

Dabei kann der gegenwärtige Moment leicht in Vergessenheit geraten.

Genau hier liegt aber der Schlüssel, um in schwierigen Zeiten positiv zu bleiben: die Konzentration auf den gegenwärtigen Moment.

Im Gegensatz zur Vergangenheit, die wir nicht ändern können, und zur Zukunft, die noch nicht eingetreten ist, ist das Jetzt etwas, das wir tatsächlich beeinflussen können.

In diesem Moment können wir Entscheidungen treffen und Handlungen ausführen, die unsere Situation verbessern können.

Es ist die Kraft des gegenwärtigen Moments, die uns hilft, Schritt für Schritt vorwärtszukommen und uns nicht von den Schatten der Vergangenheit oder den Wolken der Zukunft überwältigen zu lassen.

2. Dankbarkeit üben

Dankbarkeit ist ein mächtiges Werkzeug, um eine positive Denkweise zu behalten.

Sie lenkt die Aufmerksamkeit von den Problemen auf das Positive in unserem Leben.

Es können die großen Dinge sein wie Gesundheit und Familie, aber auch kleinere Dinge wie ein leckeres Essen oder ein Sonnenstrahl.

Es ist wichtig, Dankbarkeit aktiv zu üben, etwa durch ein Dankbarkeitstagebuch oder eine Dankbarkeitsmeditation.

Diese Praxis kann deine Perspektive auf das Leben verändern, indem sie dir hilft, die kleinen Freuden des Lebens zu schätzen und in schwierigen Zeiten positiv zu bleiben.

Sie schafft ein Gefühl der Fülle und Zufriedenheit, das auch in Herausforderungen bestehen kann.

3. Mit anderen in Verbindung treten

In schwierigen Zeiten kann sich das Gefühl der Isolation einschleichen.

Das Bedürfnis nach Verbindung ist jedoch fundamental und kann Trost und Stärke bringen.

Egal, ob du dich an Freunde, Familie wendest oder dich in Online-Communitys engagierst - Verbindungen bieten einen sicheren Raum, um Gefühle auszudrücken und Unterstützung zu finden.

Es ist nicht nur hilfreich, deine Erfahrungen und Sorgen zu teilen, sondern auch die Geschichten und Ratschläge anderer zu hören.

Diese Interaktionen können dich daran erinnern, dass du nicht allein bist und dir helfen, die schwierigen Zeiten zu überstehen.

Bleib offen für Gespräche und lass dich von der Stärke der Gemeinschaft inspirieren.

4. Self-Care betreiben

In harten Zeiten spielt Self-Care eine Schlüsselrolle für die Erhaltung deiner positiven Einstellung.

Achte auf deine Bedürfnisse: Gesunde Ernährung, ausreichender Schlaf und regelmäßige Bewegung sind essenziell.

Verfolge zudem Aktivitäten, die dir Freude bereiten und deine Stimmung heben. Priorisiere diese Self-Care-Praktiken, sie werden dich stärken und dich in die Lage versetzen, den anstehenden Herausforderungen besser zu begegnen.

Denke immer daran, dass du es wert bist, gut behandelt zu werden, und das beginnt mit dir selbst. So wirst du die Resilienz aufbauen, die du brauchst, um in schwierigen Zeiten zu gedeihen.

5. Vorbereitung auf schwierige Situationen

Vorbereitung ist der Schlüssel, um in schwierigen Situationen optimistisch zu bleiben.

Wenn ich gut vorbereitet bin, fühle ich mich stark, selbstsicher und in der Lage, Krisensituationen effektiv zu bewältigen.

Meine Planung kann alles umfassen, von der Organisation meiner täglichen Aufgaben bis hin zur Schaffung von Notfallplänen für unvorhergesehene Ereignisse.

Es hilft mir, die Kontrolle zu behalten und ermutigt mich, selbst in schwierigsten Zeiten positiv zu bleiben.

Die Sicherheit, die aus der Vorbereitung kommt, ist ein kraftvoller Stabilisator, der uns inmitten des Sturms standhaft bleiben lässt.

Also, wenn das nächste Mal eine Herausforderung auf dich zukommt, sei bereit und sieh ihr mit Selbstvertrauen entgegen.

6. Humor

Ein wichtiger Aspekt ist die Rolle des Humors in schwierigen Situationen. Es wird oft unterschätzt, wie mächtig ein Lachen oder ein Scherz sein kann, um den Geist zu entlasten und die Stimmung zu heben.

Es ist nicht ungewöhnlich, dass Menschen in herausfordernden Berufen, wie beim Militär oder in der Notfallmedizin, einen einzigartigen Sinn für Humor entwickeln.

Dies ist oft ein Bewältigungsmechanismus, um mit dem Druck und Stress umzugehen, der mit diesen Rollen einhergeht. Redewendungen wie "Es ist, wie es ist." oder "Probleme sind verkleidete Möglichkeiten." (Henry Ford) sind Beispiele für humorvolle, aber dennoch wichtige Mantras, die dabei helfen können, die Herausforderungen zu bewältigen und den Geist zu stärken.

Humor kann auch ein Weg sein, sich mit der Realität einer Situation auseinanderzusetzen und sich damit abzufinden.

7. Positive Affirmationen

Positive Selbstgespräche oder Affirmationen können dabei helfen, das Selbstbewusstsein zu stärken und eine positive Einstellung zu fördern.

Beispiele für positive Affirmationen sind Aussagen wie:

- "Ich kann das schaffen."
- "Ich bin stark und widerstandsfähig."
- "Jeder Tag bringt neue Möglichkeiten."

8. Ein Vorrat an Versorgungsgütern aufbauen

Ein Vorrat an Versorgungsgütern ist unerlässlich für das Überleben von Naturkatastrophen, Wirtschaftskrisen und anderen Notfällen.

Stelle sicher, dass du einen Vorrat an Lebensmitteln, Wasser und anderen wichtigen Dingen hast, wie Medikamente und Erste-Hilfe-Materialien.

Halte deine Vorräte organisiert und leicht zugänglich, sodass du sie in einem Notfall schnell greifen kannst.

9. Einen Plan entwickeln

Die Entwicklung eines Plans ist unerlässlich, um in einer Krise ruhig und fokussiert zu bleiben.

Erstelle einen Plan für verschiedene Szenarien, wie eine Naturkatastrophe oder einen Wirtschaftszusammenbruch.

Dein Plan sollte Evakuierungsrouten, Notfallkontakte und wichtige Dokumente beinhalten.

Lies zum Beispiel hier, wie du drei Tage in der Wildnis überlebst.

10. Wichtige Fähigkeiten erlernen

Das Erlernen von wichtigen Fähigkeiten, wie Erste Hilfe, Selbstverteidigung und grundlegende Überlebensfähigkeiten, kann dir das Selbstvertrauen und das Wissen geben, das du benötigst, um schwierige Situationen zu bewältigen.

Überlege, Kurse oder Workshops zu besuchen, um diese Fähigkeiten zu erlernen, und übe sie regelmäßig, damit du vorbereitet bist, wenn du sie brauchst.

Hier kann dir etwa der "Wildimpuls-Fernkurs" helfen oder meine zahlreichen Ratgeber über Feuer, Wasser, Nahrung, Unterschlupf und Orientierung.

11. Achtsamkeits- und Entspannungstechniken

Achtsamkeitsmeditation und Entspannungsübungen, wie tiefe Atemtechniken oder progressive Muskelentspannung, können dazu beitragen, den Geist zu beruhigen und den Fokus auf das Hier und Jetzt zu lenken.

Durch diese Techniken können wir lernen, unsere Gefühle und Gedanken besser zu akzeptieren und zu regulieren.

12. Körperliche Aktivität

Sport und Bewegung sind eine hervorragende Möglichkeit, Stress abzubauen und Glückshormone freizusetzen.

Sie können dazu beitragen, dass wir uns besser und positiver fühlen. Dabei muss es nicht immer ein intensives Training sein. Auch ein Spaziergang an der frischen Luft kann schon viel bewirken.

13. Tagebuch schreiben

Das Aufschreiben von Gedanken und Gefühlen kann dabei helfen, Klarheit zu gewinnen und negative Gedankenmuster zu erkennen und zu ändern.

Es kann auch eine Möglichkeit sein, Dankbarkeit zu üben, indem man jeden Tag aufschreibt, wofür man dankbar ist.

14. Hobbys und kreative Aktivitäten

Egal, ob es das Malen eines Bildes, das Spielen einer Melodie, das Versinken in einem guten Buch oder das Pflegen deines Gartens sind, Hobbys und kreative Aktivitäten können ein wertvoller Ausgleich sein.

Sie bieten eine willkommene Ablenkung, ermöglichen uns, unseren Kopf freizubekommen und uns auf angenehme Aktivitäten zu konzentrieren.

Dies ist ein Weg, um unseren inneren Akku aufzuladen und positive Energie zu generieren.

Während wir uns kreativ betätigen, können wir den Stress abbauen und uns auf die positiven Aspekte des Lebens konzentrieren.

Es ist erstaunlich, wie eine einfache Freizeitbeschäftigung uns helfen kann, uns besser zu fühlen und uns dabei zu unterstützen, eine positive Denkweise aufrechtzuerhalten. Das funktioniert selbst in schwierigen Zeiten.

Ach ja, hier habe ich den passenden Ratgeber für dich: 52 Hobbys zur Verbesserung deiner Überlebensfähigkeiten

15. Professionelle Unterstützung suchen

Wenn die Belastung zu groß wird, kann es sehr hilfreich sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Das kann eine Psychotherapie sein, eine Beratung bei einer Beratungsstelle oder auch eine Selbsthilfegruppe.

Hadere nicht zu lange, falls dir danach ist und gehe den Weg der professionellen Hilfe.

Jeder Mensch ist anders

Ich möchte betonen, dass jeder Mensch individuell ist.

Und was bei dem einen funktioniert, muss nicht zwangsläufig bei dem anderen genauso gut wirken.

Es kann hilfreich sein, verschiedene Strategien auszuprobieren und zu sehen, welche am besten für einen selbst funktionieren.

Dabei ist es wichtig, sich nicht unter Druck zu setzen und sich Zeit zu geben, den eigenen Weg zu finden.

Fakt ist aber: Positiv zu bleiben in schwierigen Situationen ist unerlässlich fürs Überleben und die Vorbereitung.

Indem du dich auf den gegenwärtigen Moment konzentrierst, Dankbarkeit übst, dich mit anderen verbindest und Self-Care betreibst, kannst du auch in den härtesten Zeiten eine positive Denkweise aufrechterhalten.

Durch die Vorbereitung auf Notfälle und die Entwicklung von essenziellen Fähigkeiten kannst du dich sicherer und selbstbewusster in deiner Fähigkeit fühlen, Krisen zu bewältigen.

Egal, welche Herausforderungen dir im Weg stehen, positiv zu bleiben ist der Schlüssel zum Überleben und Erfolg. Ich hoffe aufrichtig, dass diese Tipps dir helfen, Positivität in einer manchmal so negativen Welt zu finden.

Lies jetzt weiter, und erfahre zum Beispiel "Wie du mit Panik umgehen kannst" oder "Um welche Dinge man sich als Erstes kümmern sollte, wenn man Krisenvorsorge betreibt".

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt

Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner “Über mich”-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de