

Grenzerfahrung als Chance

Eine Krise, ein Unfall, eine plötzliche Veränderung: Es gibt Momente in unserem Leben, die uns an die Grenzen bringen, völlig aus der Bahn werfen und sehr intensiv und schmerzhaft sind.

Doch genau sie können helfen, das Leben neu auszurichten.

VON PHILIPP WEIFNER

SHUTTERSTOCK

Meine eigene Grenzerfahrung bei der Massenpanik im Bergisel-Stadion in Innsbruck (Anm.: im Dezember 1999) hat mir auf eindringliche Weise gezeigt, wie Menschen unter Druck reagieren – und wie schnell sich Prioritäten ändern. Die Menschen um mich drängten in Richtung eines engen Ausgangs, und die Angst überwältigte mich. Mein einziges Ziel war, Sicherheit zu finden. Diese Erfahrung war beängstigend, doch sie zeigte mir, wie schnell ich unter Druck handeln kann und wie wichtig es ist, auch in Extremsituationen Ruhe zu bewahren. Sie lehrte mich, wie entscheidend es ist, nicht nur sich selbst, sondern auch das eigene Umfeld im Blick zu behalten.

Es war ein Moment, der mir schmerzhaft bewusst machte, was in Krisensituationen zählt: Fokus, Handlungsfähigkeit und das Bewusstsein für das eigene Umfeld. Grenzerfahrungen reißen uns aus der Routine. Plötzlich stehen nicht mehr Alltagsprobleme im Vordergrund, sondern das Wesentliche. Diese Situationen zeigen, was wirklich zählt. Viele Menschen berichten, dass sie nach einer solchen Erfahrung ihre Prioritäten neu gesetzt haben. Sie haben erkannt, dass Beziehungen, Gesundheit und Lebensfreude wichtiger sind als Perfektion, größtmöglicher Erfolg oder materieller Besitz. Grenzerlebnisse eröffnen die Chance, das Leben bewusster zu

gestalten. Sie wirken wie ein Weckruf und zeigen, welches Potenzial darin steckt.

Das Leben neu ausrichten:

► Neue Prioritäten setzen:

Nach Grenzerfahrungen hinterfragen sich Menschen oft, ob sie wirklich das Leben führen, das sie wollen. Was ist Ihnen wirklich wichtig? Welche Beziehungen und Ziele zählen für Sie?

► **Mut entwickeln:** Solche Erlebnisse zeigen, dass Menschen in der Lage sind, mit Herausforderungen umzugehen. Diese Erkenntnis kann Sie ermutigen, Entscheidungen zu treffen, die Sie vorher gescheut haben.

► **Ihr Umfeld schätzen:** Grenz-

erfahrungen machen Menschen bewusst, wie wichtig Unterstützung und Nähe sind. Sie helfen dabei, die Bedeutung von Familie, Freundschaften und/oder auch Kolleg/innen neu zu bewerten.

► **Resilienz stärken:** Das Wissen und Bewusstsein, eine schwierige Situation überstanden zu haben, stärkt das Selbstvertrauen und hilft dabei, zukünftige Herausforderungen leichter zu bewältigen.

Grenzerfahrungen sind nicht angenehm, doch sie können Ihnen helfen, ein bewussteres und erfüllteres Leben zu führen. Sie zeigen Ihnen, was wirklich zählt, und geben Ihnen den Mut, Ihr Leben aktiv in die Hand zu nehmen.



Wie Sie aus Grenzerfahrungen lernen können

Ein Grenzerlebnis mag beängstigend sein, aber es birgt immer auch die Chance auf persönliches Wachstum. Diese Tipps helfen, das Beste aus solchen Erfahrungen zu ziehen:

1. Reflektieren Sie bewusst: Nehmen Sie sich Zeit, um die Erfahrung zu analysieren. Was haben Sie daraus gelernt?

Was würden Sie in Zukunft anders machen?

2. Setzen Sie klare Prioritäten: Überlegen Sie sich, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist, und richten Sie Ihren Fokus danach aus.

3. Suchen Sie das Gespräch: Reden Sie mit Freunden, Familie oder einer Fachperson über Ihre Erlebnisse. Neue Perspektiven

helfen, die Erfahrung besser zu verstehen.

4. Stärken Sie Ihre Resilienz: Entwickeln Sie Routinen, die Ihnen Kraft geben, wie regelmäßige Bewegung oder ein Dankbarkeitstagebuch.

5. Handeln Sie: Setzen Sie die Erkenntnisse aus Ihrer Grenzerfahrung in kleine, machbare Schritte um.

Philipp Weifner aus Gargazon begleitet Unternehmen in Sachen Personalberatung, Führungsthemen und Mitarbeitermotivation. Zudem ist er Buchautor und Italiens einziger „Big Five for Life“-Coach nach dem Millionenbestseller von John Strelecky.



CHRISTOPHER HALBSGUTH