

# Umgang mit der Krise

Wie Trinergy mit der Krise umgegangen ist, und worauf man sich jetzt bei der Weiterbildung einstellen soll, lesen Sie in diesem Interview mit Roman Braun.

## Wie hat Corona Trinergy getroffen?

Krise ist immer eine Gelegenheit! Dabei hat Corona Trinergy nicht getroffen, eher im Gegenteil – unsere Online-Mentoring-Plattform »LifeMentor« erfreut sich gerade jetzt zunehmender Beliebtheit. Die Menschen suchen in ihrer freien Zeit nach Inspirationen, um sinnvoll mit der Krise und all ihren Nebenwirkungen umzugehen. Besonders gefragt sind die Online-Kurse des LifeMentors, die sich mit Themen beschäftigen wie Love Code, Umgang mit negativen Emotionen, Eltern-Training und Lebenstraum-Coaching. Zusätzlich gehe ich in meinen Live-Streams auf persönliche Fragen der Teilnehmer ein und kann damit Menschen mit ihren ganz persönlichen Themen weiterhelfen.

## Was sind die Ziele von Trinergy während der Pandemie?

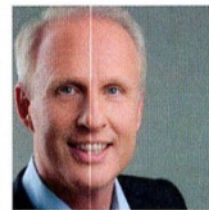
Mir liegt am meisten am Herzen, wie wir mit den Nebenwirkungen der Maßnahmen, der sozialen Isolation umgehen, die sich aus den Maßnahmen ergibt. Soziale Isolation ist ein gut erforschtes Thema: Die Stresshormone erhöhen sich (Kortisol), die Glückshormone, wie Oxytozin und Serotonin, nehmen ab, Puls und Blutdruck werden höher, die Insulinresistenz der Zellen nimmt zu. Daraus folgen schlechter Schlaf, der sich kognitiv und emotional auswirkt und zur Infektanfälligkeit führt. Unser Ziel ist es, mit der Plattform »LifeMentor« die Resilienz der Menschen zu stärken, also die Fähigkeit, diese schwierige Lebenssituation ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen, damit aus der Krise eine Gelegenheit wird.

## In welcher Form bieten Sie derzeit welche Ausbildungen an?

Die Diplombildung Lebens- und Sozialberatung findet wie gewohnt statt, einige theoretische Module sind online zu absolvieren, praktische Kommunikations-Module erleben die Teilnehmer in einem geschützten Rahmen weiterhin live unter Einhaltung aller Vorgaben und entsprechenden Hygienemaßnahmen.

## Wie sieht Ihrer Meinung nach die Zukunft der Weiterbildung aus?

Aus- und Weiterbildung wird meiner Meinung nach einen höheren Stellenwert einnehmen. Erstens machen sich bereits jetzt die Nebenwirkungen der Maßnahmen auf vielen Ebenen bemerkbar, d.h. unsere Gesellschaft braucht in den nächsten Jahren Coaches und Lebens- und Sozialberater, die mit Sorgfalt und Herzblut den Menschen helfen, wieder ein angstfreies, selbstbestimmtes und zielorientiertes Leben zu führen. Deshalb ist es mir wichtig, viele Engagierte auf den Weg zu einer hoch qualifizierten Ausbildung zu bringen. Zweitens suchen viele Menschen nach Seminaren, um sich beruflich neu zu orientieren, (wieder) mit ihrer Mission und Vision in Kontakt zu kommen. Sie wollen positive Perspektiven für ihr Leben entwickeln und »trotzdem« ein erfülltes Leben leben können. □



Roman Braun ist Psychologe, Gründer und Geschäftsführer von TRINERGY und NLP-Mastertrainer. [www.trinergy.at](http://www.trinergy.at)

## Tipps

### Tipps für einen guten Umgang mit der sozialen Isolation

- **Anerkennen:** Sei dir klar, dass du manche Dinge verändern kannst und manche nicht. Fokussiere deine Kräfte auf die Dinge, die du ändern kannst.
- **Problemfasten:** Beschäftige dich max. zweimal am Tag mit den Corona-News!
- **Struktur:** Gib deinem Tag Struktur – es ist wichtig, dass du Kontextmarkierungen festlegst für Arbeitszeit und Privatzeit.
- **Meditation:** Setze dich 15 Minuten hin, achte auf deinen Atem und lächle dabei!
- **Spielen:** Spiele Karten, Brettspiele, Frisbee, denn beim Spielen schüttest du Glückshormone aus.
- **Lachen:** Beim Lachen fängt die Resilienz an. Setze ein sinnloses Lächeln auf und bemerke, dass du auf neue Ideen kommst.
- **Gutes Tun:** Tu Gutes – auch per Telefon, E-Mail oder von Fenster zu Fenster. Das ist eine der stärksten Maßnahmen, um die Stresshormone gehen zu lassen.
- **Dankbarkeit:** Schreibe in ein Tagebuch am Ende jeden Tages drei Dinge auf, für die du dankbar bist.
- **Lernen:** Such dir Online-Angebote zum Weiterlernen, lerne eine neue Sprache, ein Instrument – auch das schüttert Glückshormone aus!