

Wenn das Leben stürmisch wird – Wie Du auch in schwierigen Zeiten Deinen inneren Halt findest

Eine Hiobsbotschaft jagt die nächste.

Probleme im Job, Konflikte in der Partnerschaft, Sorgen um die Familie oder unerwartete Veränderungen – manchmal scheint das Leben uns gleichzeitig von allen Seiten herauszufordern. Viele Menschen kennen das Gefühl, nur noch zu funktionieren. Sie kämpfen sich durch den Alltag, erledigen ihre Aufgaben und versuchen, allem gerecht zu werden. Doch innerlich fühlen sie sich erschöpft, überfordert und orientierungslos.

Dabei ist eines wichtig zu verstehen: Der nächste Sturm wird kommen. Das ist Teil des Lebens. Die entscheidende Frage ist nicht, ob Herausforderungen auftreten, sondern wie wir ihnen begegnen.

Warum uns Krisen so stark belasten Krisen lösen häufig Gefühle von Kontrollverlust aus. Wir haben das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren und nicht mehr handlungsfähig zu sein. Aus dieser Ohnmacht entstehen Stress, Ängste und das Gefühl, den Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein.

Doch genau hier liegt die Chance für persönliches Wachstum. Wer lernt, schwierige Situationen anzunehmen und bewusst mit ihnen umzugehen, entwickelt innere Stärke und Widerstandskraft.

Vom Gefühl der Ohnmacht zur Selbstwirksamkeit Selbstwirksamkeit bedeutet, zu erkennen, dass wir Einfluss auf unser Leben haben. Auch wenn wir äußere Umstände nicht immer verändern können, haben wir die Möglichkeit zu entscheiden, wie wir darauf reagieren.

Menschen mit einer starken Selbstwirksamkeit vertrauen darauf, Herausforderungen bewältigen zu können. Sie fühlen sich weniger ausgeliefert und finden schneller zurück in ihre Kraft.

Innere Stabilität im Alltag aufbauen Innere Stärke entsteht nicht erst in Krisenzeiten. Sie wird im Alltag trainiert – durch bewusste Entscheidungen, gesunde Grenzen, Achtsamkeit und den liebevollen Umgang mit sich selbst.

Schon kleine Rituale können dabei helfen: Regelmäßige Momente der Ruhe und Reflexion
Bewusstes Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse Dankbarkeit und Fokus auf das, was bereits gelingt
Ein unterstützendes Umfeld aus Menschen, die Kraft geben
Ein Leuchtturm im Sturm Ein Leuchtturm verhindert keinen Sturm. Doch er gibt Orientierung, Sicherheit und Hoffnung. Genau das wünschen sich viele Menschen in herausfordernden Lebensphasen.

Deshalb habe ich das kostenfreie Webinar „**Wenn das Leben stürmisch wird**“ entwickelt. Darin erfährst Du: Wie Du annimmst, was gerade ist, ohne daran zu zerbrechen. Wie Du Ohnmacht in Selbstwirksamkeit verwandelst. Welche praktischen Alltagstools Dir helfen, wieder Halt in Dir selbst zu finden.

Einladung zum Webinar Wenn Du Dir mehr innere Ruhe, Stabilität und Vertrauen in Dich selbst wünschst, bist Du herzlich eingeladen.

Wann?

Sonntag, 12.07.2026 um 10:00 Uhr

Online via Zoom

Dauer: ca. 60–90 Minuten

Ich freue mich darauf, Dich kennenzulernen und gemeinsam mit Dir Wege zu entdecken, wie Du auch in stürmischen Zeiten das Ruder in der Hand behältst.

Herzlich,
Kiki Casilli