

# Don't Panic

Leupold

2026

ISBN 978-3-8006-7867-9

Vahlen

schnell und portofrei erhältlich bei  
[beck-shop.de](https://beck-shop.de)

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](https://beck-shop.de) steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

[beck-shop.de](https://beck-shop.de) hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird [beck-shop.de](https://beck-shop.de) für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

Sabine stand genau an diesem Punkt. Ihr Team zog nicht mit, sie fühlte sich isoliert. Doch anstatt aufzugeben, wagte sie einen Schritt, den sie sich vorher nicht zugetraut hätte: Sie sprach offen über ihre Unsicherheiten. Sie erzählte ihrem Team, wie sehr sie an die Veränderung glaubte – aber auch, dass sie nicht alle Antworten hatte. Dieser Moment der Ehrlichkeit machte den Unterschied.

Markus erlebte seinen Wendepunkt in einer anderen Form. Nach Monaten harter Arbeit bekam er nicht das Projekt, auf das er hingearbeitet hatte. Die Enttäuschung war groß. Doch er entschied sich, etwas zu tun, das ihm schwerfiel: Er fragte seine Vorgesetzte, was ihm gefehlt hatte. Ihr Feedback öffnete ihm die Augen – es war nicht seine Leistung, sondern seine Zurückhaltung in Meetings, die ihn weniger sichtbar gemacht hatte.

Beiden gemeinsam war: Sie akzeptierten die Realität, statt in Frustration zu verharren. Sie stellten sich die Frage: Was kann ich anders machen? Und sie setzten einen einzigen, bewussten Schritt – der zum Wendepunkt wurde. Manchmal sind es nicht die Umstände, die sich ändern müssen – sondern die Art, wie wir mit ihnen umgehen.

**Übung: Deinen eigenen Wendepunkt gestalten**

Ziel der Übung: Diese Übung hilft dir, eine aktuelle Sackgasse als möglichen Wendepunkt zu betrachten – und einen ersten konkreten Schritt zu finden.

1. Welche Situation fühlt sich gerade festgefahren an?

.....

.....

.....

2. Was wäre ein anderer Blickwinkel auf diese Situation – einer, den du bisher noch nicht eingenommen hast?

.....

.....

.....

3. Welche eine Handlung könntest du setzen – auch wenn sie sich schwer anfühlt?

---

---

---

Jede Krise birgt die Chance auf einen Durchbruch. Der erste Schritt liegt bei dir.

### **Die größte Prüfung – warum sie sich anders anfühlt**

---

Beibe ich auf diesem Weg – oder kehre ich um? Das ist die Frage, die die tiefste Höhle von allen früheren Prüfungen unterscheidet.?

Die tiefste Höhle erscheint in drei Formen:

- Ein äußeres Hindernis – eine unerwartete Wendung, ein Scheitern, ein Konflikt, der scheinbar unlösbar ist.
- Ein innerer Kampf – Selbstzweifel, Ängste oder die Frage, ob der eingeschlagene Weg der richtige ist.
- Ein Moment des Stillstands – du hast viel investiert, aber es passiert nichts. Du stehst gefühlt auf der Stelle und verlierst die Motivation.

Diese Prüfungen sind der ultimative Test, weil sie alle bisherigen Herausforderungen in den Schatten stellen. Sie erfordern nicht nur Anpassung, sondern einen tiefen inneren Veränderung.

***Jede nachhaltige Veränderung braucht diesen Moment.  
Denn erst hier zeigt sich, ob du wirklich bereit bist, in die  
neue Realität einzutreten.***

Viele Menschen kehren in dieser Phase um, weil sie glauben, dass die Herausforderung ein Zeichen ist, dass sie gescheitert sind. Wenn du diesen Moment aber durchstehst, verändert sich etwas:

- Du erkennst, dass du mehr bewältigen kannst, als du gedacht hast. Was du früher gefürchtet hast, erscheint dir heute machbar.
- Du entwickelst eine tiefere Resilienz, die dich dauerhaft stärkt.
- Du verinnerlichst die Veränderung, weil du sie durchlebt und nicht nur theoretisch verstanden hast.
- Du bist bereit, Verantwortung für deine Entwicklung zu übernehmen.

**Übung: Was hat dich bereits gestärkt?**

Ziel der Übung: Diese Übung hilft dir zu erkennen, was du durch deine tiefsten Krisen gelernt hast – und wie du dieses Wissen für die Zukunft nutzen kannst.

*1. Welche Krise oder Herausforderung hast du in den letzten Monaten oder Jahren gemeistert?*

.....

.....

.....

.....

*2. Welche Fähigkeiten oder neuen Perspektiven hast du durch diese Erfahrung gewonnen?*

.....

.....

.....

*3. Wie hat sich dein Umgang mit Unsicherheiten oder Herausforderungen seitdem verändert?*

.....

.....

.....

4. Was kannst du aus dieser Erfahrung für deine aktuelle oder zukünftige Situation mitnehmen?

---

---

---

Jede Transformation hinterlässt Spuren – doch oft erkennen wir erst mit Abstand, wie sehr wir gewachsen sind.

In vielen Unternehmen und Karrieren zeigt sich übrigens, dass Menschen, die durch Krisen gehen, oft zu den stärksten Führungspersönlichkeiten werden. Warum? Weil sie nicht an ihrer alten Identität festhalten, sondern sich immer wieder neu erfinden.

Wer durch eine Krise geht und dabei aufmerksam bleibt, lernt mehr als in Jahren ohne Reibung. Das ist kein Trost – das ist eine Beobachtung.



## Deine neue Identität: Wer bist du jetzt?

---

Wenn du durch eine tiefe Krise gegangen bist, wirst du nicht mehr dieselbe Person sein wie vorher. Vielleicht hast du neue Überzeugungen entwickelt, andere Prioritäten gesetzt oder Fähigkeiten und Stärken entdeckt, die du vorher nicht wahrgenommen hast – und die plötzlich essenziell werden.

Die Frage lautet deshalb nicht nur: Was hast du gelernt? Sondern:

Wer bin ich jetzt?

Das klingt groß. Aber es fängt klein an – in dem Moment, in dem du merkst, dass du anders reagierst als früher.

Sabine erkannte nach diesem Wendepunkt, dass ihre Führungsidentität nicht mehr darin bestand, alle Antworten zu haben. Sie war die Person, die Räume öffnete, in denen ihr Team wachsen konnte – auch wenn das bedeutete, selbst nicht immer die Kontrolle zu haben.

Auch Markus hatte sich verändert. Er hatte immer gedacht, dass er sich beweisen müsste, um anerkannt zu werden. Jetzt verstand er:

Es ging nicht darum, perfekt zu sein, sondern sichtbar – für seine Ideen einzustehen, auch wenn sie nicht immer sofort angenommen wurden.

Der Übergang von der alten zur neuen Identität geschieht nicht über Nacht. Es ist ein Prozess, der mit jedem bewussten Schritt gefestigt wird. Veränderung im Denken ist der Anfang, doch wahre Transformation zeigt sich in der Art, wie du handelst.

Sabine ertappt sich dabei, wie sie in einem Meeting wieder alle Fäden selbst in die Hand nimmt, obwohl sie es anders wollte. Sie lächelt kurz. Das kennt sie. Markus merkt dasselbe, als er in einer Diskussion wieder schweigt, statt zu sprechen. Er kennt das Muster jetzt. Das ist der Unterschied.

Nach jeder großen Krise stellt sich eine Frage: Was bleibt?

Sabine denkt zurück an die schwierigste Phase der letzten Monate – die Tage, an denen sie sich überfordert fühlte, als ob ihr alles entgleitet. Sie sieht, was sich verändert hat. Sie ist nicht mehr dieselbe. Auch Markus blickt zurück: Er hat sich der tiefsten Unsicherheit gestellt – und er ist gewachsen.

Du weißt, was du durchgestanden hast. Das muss nicht erklärt werden – es kann einfach sein.

### **Übung: Dein Brief an dein zukünftiges Ich**

Ziel der Übung: Diese Übung verbindet den Rückblick auf deine tiefste Krise mit einem Blick in die Zukunft.

*1. Was war der schwierigste Moment auf deiner Reise durch die tiefste Krise?*

---

---

---

2. Was hat dir geholfen, diese Phase zu überstehen?

---

---

---

3. Welche Stärke hast du durch diese Krise gewonnen, die du vorher nicht kanntest?

---

---

---

Schreib jetzt einen kurzen Brief an dein zukünftiges Ich – an dich in einem Jahr. Was möchtest du dir mitgeben?

beck-shop.de  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

***Du hast die tiefste Höhle durchquert. Was du dort gefunden hast, trägst du jetzt mit dir.***

**Posttraumatisches Wachstum – wenn Krisen transformieren**  
Krisen hinterlassen Spuren. Doch nicht alle Spuren sind Wunden. Die Psychologen Richard Tedeschi und Lawrence Calhoun prägten in den 1990er-Jahren den Begriff des posttraumatischen Wachstums – die Beobachtung, dass Menschen nach tiefen Erschütterungen nicht nur zurück zu ihrem früheren Zustand finden, sondern ihn übertreffen.

Posttraumatisches Wachstum zeigt sich in fünf Bereichen: einem tieferen Gefühl persönlicher Stärke, neuen Möglichkei-

ten im Leben, intensiveren Beziehungen zu anderen Menschen, einem veränderten Lebensgefühl – mehr Dankbarkeit für das Alltägliche – sowie einer vertieften spirituellen oder existenziellen Orientierung.

Entscheidend ist dabei nicht die Krise selbst, sondern der Umgang mit ihr. Wachstum entsteht nicht automatisch aus dem Schmerz, sondern aus dem aktiven Ringen damit – dem Versuch, das Erlebte zu verstehen, einzuordnen und in ein neues Selbstbild zu integrieren.

Das bedeutet für die Heldenreise: Die tiefste Höhle ist kein Betriebsunfall. Sie ist die Voraussetzung für eine Transformation, die ohne sie nicht möglich gewesen wäre.

### **Fazit: Jede Heldenreise führt in die tiefste Höhle – und wieder hinaus**

---

Sabine und Markus stehen am Ende dieser Phase. Nicht am Ende der Reise – aber an einem Punkt, der sich anders anfühlt als der Anfang.

Du hast gezweifelt. Du hast weitergemacht. Und irgendwo dazwischen ist etwas passiert, das sich noch nicht ganz benennen lässt – aber da ist.

Du bist jedenfalls nicht mehr dieselbe Person wie am Anfang dieser Reise.

## Literatur

- Campbell, Joseph. Der Heros in tausend Gestalten. Fischer Taschenbuch Verlag, 1991.
- Dweck, Carol S. Selbstbild: Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt. Piper Verlag, 2017.
- Frankl, Viktor E. ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Kösel Verlag, 2004.
- Hüther, Gerald. Biologie der Angst: Wie aus Stress Gefühle werden. Vandenhoeck & Ruprecht, 2012.
- Joseph, Stephen. Wie Krisen uns verändern: Die positive Psychologie des Wachstums nach Trauma. Junfermann Verlag, 2013.
- Kübler-Ross, Elisabeth. Interviews mit Sterbenden. Gütersloher Verlagshaus, 2001.
- Siebert, Al. Das Resilienz-Prinzip: Wie Sie innere Stärke entwickeln und gestärkt aus Krisen hervorgehen. Goldmann Verlag, 2007.
- Tedeschi, Richard G., und Lawrence G. Calhoun. Posttraumatisches Wachstum. In: Maercker, Andreas, und Rita Rosner (Hrsg.). Psychotherapie der posttraumatischen Belastungsstörungen. Thieme Verlag, 2006.



beck-shop.de  
DIE FACHBUCHHANDLUNG