

Mit Sicherheit unsicher

Die Krise zeigt, wie fragil alles ist. Dabei ist Unsicherheit wichtig für ein erfülltes Leben. Experten erklären, wie wir mit der Unberechenbarkeit besser leben können.

können sich ergeben,
in dem man andere Wege
geht und so die Zukunft
neu gestaltet.“

Wirtschaftssoziologe
Klaus Kraemer

Nichtwissen ist oft schlimmer“, sagt auch Ökonom Hölzl. Negativ sind auch die Auswirkungen von Unsicherheit. Diese kann schnell in Angst kippen und dann weitreichende Folgen haben. „Das Gefühl von ständiger Unsicherheit führt zu psychosozialen Stress. Es kann zu Erkrankungen kommen“, sagt Arbeitssoziologie Flecker. Aber nicht nur das.

Gerade in Krisen, wo der Zusammenhalt in der Gesellschaft wichtig wäre, um die schwierige Zeit besser zu bewältigen, kann Unsicherheit auch das Gegenteil bewirken und zu mehr Egoismus führen. „Die Probleme werden verschärft, wenn in unsicheren Zeiten das Mitgefühl für andere zurückgeht“, sagt Flecker. Was hilft? Nicht nur um sich selbst und seine Probleme kreisen. „Betroffenen

mus bewusst werden, dass die mit unsicheren Situationen. Und im nächsten Schritt kam mentum und versuchen, etw Situation zu unternehmen“.

Der Sinn dahinter: Man geht schafft sich damit wieder Ko und gewinnt ein Stück Sicher wältigung von Ungewisshe logen generell die Akzeptanz trainieren. Kleine Risikoübun helfen. Ein Gericht in einem das man noch nie gegessen h Mal machen und so aus der I Sicherheit schöpfen. Spontan



Christine Mark
Gründerin Future Lab
„Mein Eindruck ist, dass gerade jetzt ganz viele wieder auf ihr Herz hören und herausfinden wollen, was ihnen wirklich Freude macht, anstatt den nächsten logischen Karriereschritt zu planen. Gerade weil es die Unsicherheit und damit kaum Planung gibt.“



An
CE
„Di
Un
ge
ein
me
ku
un
in
gr
in
Ar