



© Sabine Vielmo

OLAV MEYER-SIEVERS, geboren 1957, arbeitete zunächst als Fotograf, dann wechselte er als Kreativdirektor zu einer Eventagentur. Anschließend wurde er freiberuflicher Kommunikationsberater (von Workshops über Ghostwriting bis zu Trauerreden). Seit 2006 gehört er als psychosozialer Notfallhelfer zum Kriseninterventionsteam des Deutschen Roten Kreuzes, davon viele Jahre in leitenden Funktionen. 2015 erschien sein erster Roman *Diffuses Licht*. Olav Meyer-Sievers lebt und arbeitet in Hamburg.



GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



OLAV MEYER-SIEVERS

KRISENFEST

OLAV MEYER-SIEVERS

KRISENFEST

STÄRKE FINDEN IN SEELISCHER NOT

Olav Meyer-Sievers ist Notfallhelfer des Deutschen Roten Kreuzes. Er ist erster Ansprechpartner für Menschen in einem seelischen Ausnahmezustand: nach dem Suizid des Ehemanns, dem plötzlichen Tod der kleinen Tochter, dem tödlichen Arbeitsunfall, dem schweren Verkehrsunfall des Sohnes ...

Als Mitglied des Kriseninterventionsteams leistet er erste Hilfe für die Seele.

In diesem Buch erzählt er von Tragödien und erschütternden Schicksalsschlägen, die ihn an Grenzen führten. Doch er hat es gelernt, in Extremsituationen Ruhe und Kraft auszustrahlen und macht Mut, das Leben aus einer anderen Perspektive zu sehen und die eigene Widerstandskraft zu stärken.

»... **KRISENFEST** zu sein heißt nicht zuletzt auch: akzeptieren, dass man schwankt, wenn das Lebensfundament wackelt. Und zu wissen, dass eine ausgewogene Balance kein Dauerzustand ist, sondern immer wieder gesucht und gefunden werden muss. Dabei kann man durchaus gezielt etwas dafür tun, dass dieser Balanceakt besser gelingen kann, indem man die Lebenspolaritäten im Blick behält und unterrepräsentierte Pole fördert. Wenn man ein sehr stressiges, leistungsorientiertes Leben führt, sollte man bewusst regelmäßig für Entspannung und Ruhe sorgen. Wenn man ständig auf Neues flexibel reagieren muss, sollte es auch vertraute Rituale im Alltag geben. Um das ›Balance Board‹ meines Lebens leichter im Gleichgewicht zu halten, hieß das zum Beispiel, dass Sport und Meditation als wohltuende Gegenpole genauso ernst genommen werden wie berufliche Termine. Und dass den vielen Kommunikationskanälen, auf denen man heute angemault, angesimst und angerufen wird, regelmäßig etwas entgegengesetzt wird: Ruhe ...«

OLAV MEYER-SIEVERS



Entdecken Sie mehr
auf www.gtvh.de