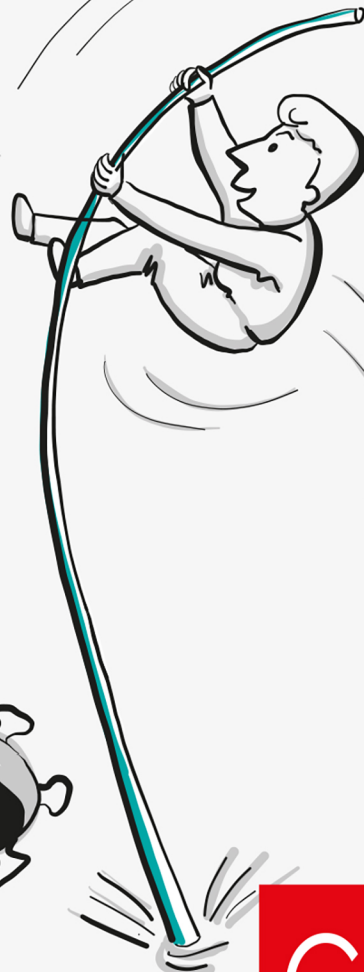
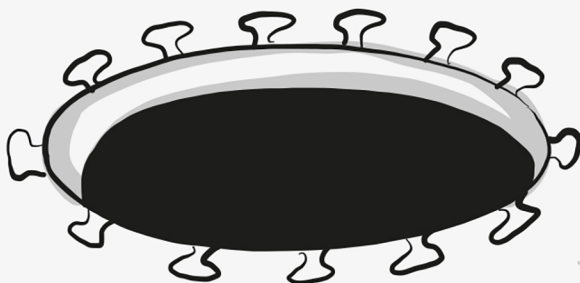


Marco von Münchhausen

DER KLEINE

KRISENGUIDE

WIE SIE
KRISENZEITEN
BESSER
MEISTERN



GABAL

Marco von Münchhausen
Der kleine Krisenguide

Marco von Münchhausen

Der kleine Krisenguide

Wie Sie Krisenzeiten besser meistern

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-025-4

Redaktionelle Mitarbeit: Ingo P. Püschel
Lektorat: Anja Hilgarth, Herzogenaurach
Umschlaggestaltung: Martin Zech, Bremen, www.martinzech.de
Titelbild: Cornelia Koller, Schneverdingen, www.corneliakoller.de
Autorenfoto: Sascha Huettenhain
Illustrationen: Cornelia Koller, Schneverdingen, www.corneliakoller.de
Satz und Layout: Zeroseft, Timisoara
Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

Copyright © 2020 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de
www.facebook.com/Gabalbuecher
www.twitter.com/gabalbuecher
www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

Inhalt

Vorwort	7
Teil I – Helden, Chancen und vergangene Krisen . . .	9
1. Captain Tom und Captain Brett, zwei Krisenhelden	10
2. Das 9-Punkte-Modell: Die Krise wirft uns aus gewohnten Bahnen	13
3. Die Krise als Chance	16
Teil II – In sieben Phasen durch die Krise.	21
1. Phase: Der Schock / das Aufwachen	27
2. Phase: Der Widerstand / die Opferhaltung	29
3. Phase: Das Annehmen / die Akzeptanz.	31
4. Phase: Das Erkennen der Chancen und die Entwicklung einer Vision.	35
5. Phase: Die bewusste Entscheidung / der Neustart	50
6. Phase: Durchhalten / Dranbleiben.	52
7. Phase: Nach der Krise	63
Teil III – Wichtige Tools zum Meistern der Krise . . .	65
1. Die richtige Einstellung	67
2. Der richtige Fokus	74
3. Selbstfürsorge	78
4. Das Leben strukturieren.	85

Teil IV – Resilienz – Ihre Krisenbewältigungs-	
fähigkeit	87
1. Ihre persönlichen Resilienzfaktoren	90
2. Die entscheidenden Resilienzfaktoren.....	91
Teil V – Weitere Stabilisatoren.....	97
Bewegen Sie sich, halten Sie sich fit	98
Essen mit Genuss	100
Entspannte Momente	102
Nehmen Sie Tempo raus	105
Beruhigungsfaktor Meditation.....	107
Aufräumen und Ordnung schaffen	111
Raus in die Natur.....	113
Stress managen	115
Musik zur Entspannung.....	117
Engagement für andere	119
Trotz allem: Humor hilft!	121
Anerkennung nicht vergessen!	123
Schluss	125
Anmerkungen / Quellen	127
Literatur	127
Über den Autor	128

VORWORT

Es war Anfang April dieses Jahres, ich nutzte gerade die corona-bedingt vortragsfreie Zeit, um in München in Ruhe an meinem neuen Buch über nachhaltiges Leben im Alltag zu schreiben, als mir ein guter Freund und Rednerkollege am Telefon plötzlich sagte: „Ich glaube, du schreibst gerade über die falsche Krise!“ Auf meine verwunderte Nachfrage, was er damit meine, antwortete er: „Die Klimakrise ist sicherlich langfristig die entscheidende und wichtigere Krise. Aber dein Buch dazu soll doch erst im Frühjahr 2021 erscheinen. Die Menschen brauchen jetzt in der Corona-Krise einen Ratgeber, eine Hilfestellung, wie sie damit besser zurechtkommen können. Dazu gibt es derzeit nicht viel auf dem Markt. Wieso schreibst du nicht einen ‚Kleinen Krisenguide‘ mit Strategien und Tools für die aktuelle Zeit? Und bitte kein umfangreiches Buch, sondern ein überschaubares, leicht zu lesen, mit Checklisten und konkreten Tipps, vielleicht sogar illustriert, und das alles am besten in vier Wochen?!“

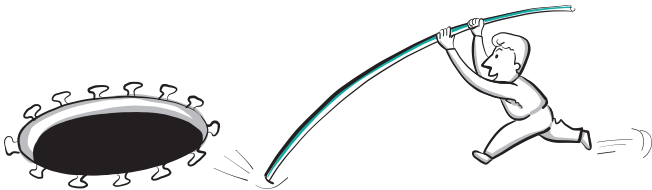
Erst dachte ich: „Das mag zwar eine gute Idee sein, aber in so kurzer Zeit? Fast unmöglich!“ Dennoch, die Idee ließ mich nicht mehr los, und noch am gleichen Tag rief ich meinen Verleger an, erzählte ihm davon und auch, dass das Projekt nur Sinn machen würde, wenn wir mal alle gewöhnlichen Verlagsabläufe außer Acht lassen und das Buch Ende Mai auf dem Markt haben würden. „Geben Sie mir einen Tag Zeit, darüber nachzudenken und mich mit Lektorat, Produktion und Vertrieb zu besprechen“, antwortete er. Schon zwei Stunden später rief er mich an und sagte: „Wir machen das, wenn Sie

das Manuskript bis Anfang Mai fertig haben.“ Das waren nicht einmal vier Wochen! Ambitioniert! Doch nun hatte ich zum Thema Umgang mit Krisen, innerer Stabilität und Changemanagement schon etliches geschrieben und manche Seminare dazu gehalten, sodass es mir machbar erschien. Ich sagte zu, und das Ergebnis halten Sie nun in den Händen. So wurden auch für mich der Shutdown und die Beschränkungen der Corona-Krise zur unerwarteten Chance für etwas Neues.

Anliegen dieses Buches ist es, Ihnen einen kleinen übersichtlichen und vor allem praktikablen Ratgeber an die Hand zu geben, in dem Sie je nach Ihrer persönlichen Situation konkrete Tipps finden können, mit der Krise besser zurechtzukommen. Sie müssen das Buch weder von Anfang bis zum Schluss durchlesen noch alles befolgen. Sehen Sie es eher (wie ich es bei den meisten meiner Bücher in der Einleitung betone) als *ein kleines psychologisches Buffet mit Tipps und Tools* zur Meisterung einer Krise, und natürlich speziell der aktuellen Corona-Krise. Doch ebenso wenig, wie Sie bei einem Buffet alles auf Ihren Teller laden und essen, was dort serviert wird, müssen Sie hier alle Ratschläge annehmen und umsetzen. Blättern Sie das Buch in Ruhe durch, überfliegen Sie das Inhaltsverzeichnis, lesen Sie nur das, was Sie anspricht und interessiert, und picken Sie sich die Tipps und Passagen heraus, die Sie persönlich betreffen und die Ihnen in Ihrer individuellen Situation wirklich helfen können. Das Buch will Sie nicht zu einem theoretischen Krisenmanagement-Experten machen, sondern zu jemandem, der diese Krise ein wenig besser meistern kann, um dann bereichert und gestärkt daraus hervorzugehen! – Dazu wünsche ich Ihnen: Gute Lektüre, gutes Gelingen und: Bleiben Sie krisenfest!

Teil I

Helden, Chancen und vergangene Krisen



1. Captain Tom und Captain Brett, zwei Krisenhelden

Am 30. April 2020 feierte *Captain Tom Moore*, von allen nur „Captain Tom“ genannt, seinen 100. Geburtstag – er wurde in ganz England und weltweit gefeiert und geehrt. Mit einer einzigartigen Spendenaktion hatte der Weltkriegsveteran über seine Webseite Geld für das nationale britische Gesundheitssystem, den National Health Service NHS, gesammelt. Er hatte beschlossen, zur Feier seines Geburtstages auf der großen Terrasse vor seinem Backsteinhaus aus dem 16. Jahrhundert in Bedfordshire hin- und herzugehen, jeweils 25 Meter, bis er 100 Runden voll habe. Mit dieser Aktion wollte er ursprünglich 1000 Pfund für den NHS sammeln, bis zu seinem Geburtstag sind es über 30 Millionen Pfund geworden! So wurde er zum Nationalhelden, Prinz William nannte ihn die „Ein-Mann-Fundraising-Maschine“, über 140.000 Glückwunschkarten erreichten ihn, sie bedeckten den gesamten Boden einer großen Schulaula in der Nähe seines Hauses, und 150 Freiwillige sortierten sie. Boris Johnson gratulierte, ebenso Queen Elizabeth II., die ihn ehrenhalber zum Colonel beförderte. Nun wird Captain Tom sogar den Ritterschlag von ihr erhalten. Die Medien feiern ihn als Kriegs- und NHS-Helden, der englische Postdienst Royal Mail druckte einen eigenen Glückwunsch auf Hunderttausende Briefkästen, das britische Bahnunternehmen Great Western Railway benannte einen neuen Hochgeschwindigkeitszug, der zu seinem Geburtstag in Dienst gestellt wurde, nach ihm, und die

Royal Air Force überflog an seinem Geburtstag sein Haus mit einer Spitfire-Flugstaffel. – Ein ungewöhnlicher Krisenheld, gefeiert und geehrt.

Ganz anders das Schicksal eines anderen Krisenhelden in den USA: *Captain Brett Crozier*. Er wurde gefeiert und – gefeuert. Was war geschehen? Er war Kommandant des Flugzeugträgers USS Theodore Roosevelt. Nachdem sich im März dieses Jahres das Corona-Virus in den engen Quartieren an Bord ausgebreitet hatte, hatte er seinen direkten Vorgesetzten wiederholt um Unterstützung gebeten, allerdings ohne Erfolg. Doch die Gesundheit seiner Mannschaft war ihm zu wichtig, und auf das Risiko hin, seine Karriere damit aufs Spiel zu setzen, entschied er sich für einen ungewöhnlichen Weg: In einem Dringlichkeitsappell wandte er sich per Mail an knapp 30 Vorgesetzte mit der Bitte um schnelle Hilfe, die tatsächlich sofort kam. Doch der Hilferuf gelangte an die Presse. Eine militärische Ermittlung wurde eingeleitet, weil der Kapitän den Dienstweg nicht eingehalten hatte, und kurz darauf (noch vor Beginn des Verfahrens) erfuhr man vom Marineminister Thomas Modly: „Trump will, dass er gefeuert wird.“ Denn sein Hilferuf habe Trumps Behauptung ad absurdum geführt, man habe das Virus unter Kontrolle. Dienstweg vor Menschenleben. – Als Captain Brett am 2. April 2020 auf der Pazifikinsel Guam von Bord gehen musste, verabschiedete sich seine Mannschaft unter donnerndem Applaus und begeisterten „Captain Crozier“-Rufen von ihm. Gefeuert und doch gefeiert. – Auch er ein Held der Corona-Krise, allerdings einer, der der Engstirnigkeit egoistischen Denkens zum Opfer fiel.¹

Viele Helden hat die Corona-Krise bisher hervorgebracht, und die meisten werden nicht so bekannt werden wie die beiden Captains – und wollen es vermutlich auch gar nicht. Denn darum geht es letztlich auch nicht. In allen Krisen gibt es Menschen, die in ihrer engen und egoistischen Mentalität

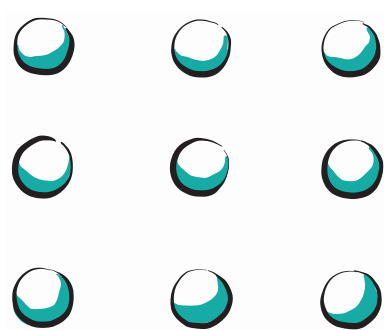
**JEDE KRISE
LÄSST
EINIGE MENSCHEN
ÜBER SICH SELBER
HINAUSWACHSEN
UND
FÜR ANDERE
UNGEWÖHNLICHES
LEISTEN.**

gefangen bleiben und nur an sich denken, und viele, die über sich selbst hinauswachsen und sich für andere einsetzen, ungewöhnliche Wege beschreiten und ihr persönliches Wohlergehen hintanstellen. Letztlich kann zurzeit jeder zum Helden in seiner persönlichen Krise werden, jeder, der gerade sein Leben umkrepeln muss oder aber „an der Front“ in Pflegeheimen, Krankenhäusern, Apotheken, bei Zustelldiensten oder im Homeoffice mit Kindern an die

Grenzen seiner Belastbarkeit gerät. Krisen schaffen Helden oder werden zu Bewährungsproben für sie. – Auch für Sie! Sie brauchen keineswegs bekannt und zum Helden zu werden, es genügt, dass Sie auf Ihre Weise die Krise bestmöglich meistern. Dann können Sie sich in aller Bescheidenheit selbst feiern! – Hierzu sollen Ihnen die folgenden Kapitel einige Hilfestellungen bieten.

2. Das 9-Punkte-Modell: Die Krise wirft uns aus gewohnten Bahnen

Manchmal bitte ich die Teilnehmer in meinen Vorträgen und Seminaren, ein Blatt Papier zu nehmen und darauf neun Punkte zu zeichnen, und zwar so, dass ein Quadrat entsteht. Im Idealfall sieht das dann so aus:



Dann stelle ich eine an sich einfache Aufgabe: Die Zuhörer sollen diese neun Punkte mit insgesamt vier geraden Linien verbinden, alle Punkte sollen davon erfasst werden – und sie dürfen dabei den Stift nicht absetzen. Vielleicht kennen Sie diese Aufgabe schon, vielleicht haben Sie auch beim Durchblättern dieses Buches die Lösung schon entdeckt. Falls beides nicht der Fall ist: Versuchen Sie doch jetzt mal, dieses kleine Rätsel zu lösen: Nehmen Sie einen Stift und verbinden Sie die neun Punkte oben mit vier geraden Strichen. Und bitte daran denken: Keinen Punkt auslassen – und den Stift nicht absetzen.

WIR
MÜSSEN UNS
VON DEN DINGEN
LÖSEN,
UM ZU
LÖSUNGEN
ZU KOMMEN.

Und? Erfolg gehabt, Lösung gefunden? Die Lösung finden Sie am Ende des Buches, nach meinen Schlussworten. Vergleichen Sie bitte mal kurz Ihre Lösung mit unserer: Wenn Sie die richtige Lösung gefunden haben – Gratulation! Falls nicht: Kein Grund, zu resignieren, Sie befinden sich in guter Gesellschaft. Der Großteil meiner Zuhörer und Seminarteilnehmer kommt in der zur Verfügung gestellten Zeit (meist zwei bis drei Minuten) nicht auf den richtigen Lösungsweg. Ich bin vor vielen Jahren auch nicht darauf gekommen. Manchmal staune ich über das Maß an Kreativität, das sich dabei offenbart, bis einer endlich die Lösung gefunden hat und strahlend sagt: „Eigentlich ganz einfach!“

Diese kleine Übung ist im Grunde eine nette Spielerei, die aber eine wichtige Botschaft in sich trägt. Das heißt, eigentlich eben nicht „in sich“, sondern außerhalb. Schauen Sie sich bitte die Lösung noch einmal an. Es geht mir nicht so sehr um die vier Linien, auch nicht darum, alle neun Punkte miteinander zu verbinden. Relevant ist das, was entsteht: die beiden Dreiecke (die in der Lösung schraffiert sind). Sie liegen außerhalb des eigentlichen Quadrates, und genau darum geht es auch bei dieser Aufgabe. Sie ist unlösbar, wenn man (was übrigens die meisten tun) die Lösung innerhalb des Quadrates sucht. Eine Lösung eröffnet sich nur dem, der bereit ist, die neun Punkte, das Quadrat, zu verlassen, herauszugehen aus dem gewohnten Umfeld und aus den eingeübten Bahnen und außerhalb nach einer Lösung zu suchen. Das ist die wichtige Erkenntnis: Lösungen und

neue Wege finden sich in der Regel immer nur außerhalb der gewohnten Bahnen. Daher heißt es ja auch im Volksmund: Wir müssen uns von den Dingen lösen, um zu Lösungen zu kommen.

Darum ist es sinnvoll und hilfreich, immer wieder im Leben das Gewohnte zu verlassen, um Neues zu entdecken und zu erfahren. Zum Beispiel, indem man mal einen Tag mit dem Rucksack alleine in der Natur wandert und mit Abstand über sein Leben nachdenkt oder wenn ein Unternehmen mit seinen Mitarbeitern für zwei Tage in ein Wellnesshotel geht, um dort über das letzte Jahr und die Zukunft zu reflektieren. Mit Abstand kommen auch die besten Ideen und Erkenntnisse. Ich habe mir dieses Bild mit den neun Punkten und den zwei Dreiecken zeichnen lassen, es hängt in meinem Büro und soll mich und mein Team immer wieder daran erinnern, von Zeit zu Zeit Abstand zu nehmen, unsere gewohnten Bahnen zu verlassen und Neues auszuprobieren.

Ja, und vermutlich ahnen Sie schon, warum Sie das alles hier lesen. Den Schritt heraus kann man freiwillig tun – und manchmal wird man auch durch äußere Ereignisse herauskatapultiert aus dem Gewohnten, so wie jetzt gerade die ganze Welt durch die Corona-Krise. Die Krise hat uns alle mehr als deutlich aus den gewohnten Bahnen geworfen, wir befinden uns alle zurzeit gewissermaßen in diesen äußeren Dreiecken auf der Suche nach Lösungen. Und zugleich können, müssen und werden wir völlig neue Erfahrungen machen, neue Perspektiven einnehmen und neue Ideen entwickeln, um mit ihr zurechtzukommen: Das sind die Chancen der Krise.

3. Die Krise als Chance

Im Chinesischen bedeutet das Zeichen für Krise zugleich „Chance“. So jedenfalls wird es üblicherweise erzählt. Das stimmt nicht ganz genau, aber zumindest sinngemäß. Krise wird mit *weiji* übersetzt, Chance mit *jihui*, und beide haben gemeinsam das Zeichen *ji*, das unter anderem „Gelegenheit“ bedeutet, während *wei* für „Gefahr“ steht. Also ist Krise Gefahr und Gelegenheit zugleich. Daher mit anderen Worten: Krisen sind (auch) Chancen.

KRISE
IST
GEFAHR
UND CHANCE
ZUGLEICH.

– Auch in der griechischen Sprache gibt es etwas Ähnliches, denn das griechische Wort *krisis* bezeichnet nicht einfach eine hoffnungslose Situation, sondern den Höhe- und Wendepunkt einer gefährlichen Lage. Von da an kann es eigentlich nur noch besser werden.

Bevor wir uns also der Frage widmen, wie Sie am besten durch die Krise kommen und welche Tools und Hilfen Sie dabei nutzen können, zunächst ein Blick auf die möglichen Chancen dieser Krise. Trotz aller gravierenden Auswirkungen der Krise auf die Gesundheit der Menschen mit all den vielen Toten, auf die Weltwirtschaft und die Freiheitsbeschränkungen und



mit ihren noch vielen anderen Begleitschäden, ja, trotz all dieser negativen Effekte bestehen doch gleichzeitig viele Chancen für die Welt, Europa, Deutschland und für jeden Einzelnen. Zum Beispiel:

- die Erfahrung von Solidarität, Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme und Zusammenhalt,
- ein neues Vertrauen in unser Gesundheitssystem, die Wissenschaft und die Politik,
- starke Veränderungen in der Arbeitswelt: Homeoffice und Onlinekonferenzen, dynamische Arbeitsweisen und zahlreiche Innovationen,
- eine neue Wertschätzung für bisher unterbezahlte, aber tragende Berufe, wie Pfleger, Krankenhauspersonal, Verkaufspersonal an der Supermarktkasse und ausländische Billiglohnarbeiter in der Landwirtschaft usw.,
- die Zunahme von Demut und bewusster Wertschätzung von bisher Selbstverständlichem,
- die Gelegenheit innezuhalten, Atem zu holen, zu sich zu kommen und zu verschlafen,
- die Möglichkeit, Altes loszulassen und sich neu zu orientieren,
- und ja, generell die Chance zum Change auf vielen Ebenen.

Mehr dazu, vor allem zu den individuellen Chancen für Ihr persönliches Leben, finden Sie in der 4. Phase im Teil 2 des Buches. – Hier soll zunächst nur hervorgehoben werden, dass alle Krisen, so schwer sie die Menschheit im Laufe der Geschichte auch getroffen haben, immer auch große Chancen mit sich gebracht haben und gleichzeitig positive Begleiteffekte hatten. – Werfen wir einen kurzen Blick auf einige von ihnen.