



DR. HEIKE SARTOR  
Unternehmensberatung Gartenbau

# Persönlicher Umgang mit betrieblichen Krisen

Dr. Heike Sartor, 22.08.2018



# Was ist eine Krise?

Krise=

schwierige Lage, Situation, Zeit, die den Höhe- und Wendepunkt einer gefährlichen Entwicklung darstellt

Ein Zustand, in man keine Zukunft mehr sehen kann, nicht einmal die nächsten Schritte planen kann

etwas ist durcheinander gebracht, was uns die Hoffnung raubt



# Was ist eine Krise?

In einer Krise zu stehen ist ein ganz normaler Zustand schmerzhaft, unangenehm und frustrierend.

Schwierigen Lebensumständen gegenüberzustehen und diese versuchen zu überwinden, ist eine ganz normale Reaktion eines normalen Menschen auf eine außergewöhnliche Situation.



- **Wichtig:**

Wie gravierend ein Ereignis für den Betroffenen wirklich ist, kann nicht von außen und objektiv festgelegt werden, sondern liegt letztlich allein in der subjektiven Wahrnehmung jedes einzelnen



# Kennzeichen einer Krise

- ausgebrannt sein und müde
- geringer eigener Antrieb, vor allem Neues anzupacken, fällt schwer
- durchzieht alle Lebensbereiche
- unbestimmtes Gefühl der Angst
- Ziel- und Zukunftslosigkeit



## **Wichtig:**

Die Krise trifft den ganzen Menschen, sein gesamtes Denken, Handeln wird von der Krise ausgefüllt.

Stress ist die typische, allumfassende Reaktion auf eine Krise. Zudem reagieren die meisten Menschen auf eine Krise mit Angst.



# Die 7 Phasen einer Krise

## 1. Hineinschlittern

- Kann Jahre dauern, oft Phase der Selbsttäuschung
- Man glaubt das Problem noch zu beherrschen
- Selbstüberschätzung verhindert rechtzeitigen Neuanfang, negative Anzeichen werden ignoriert
- Überbetonung des Beruflichen zulasten des Persönlichen, der Familie



# Die 7 Phasen einer Krise

## 2. Der Crash

- ist von kurzer Dauer
- Mit einem Schlag wird deutlich, was sich langsam aufgebaut hat
- Das Fundament war brüchig, auch wenn die Fassade gut ausgesehen hat



# Die 7 Phasen einer Krise

## 3. Die Wut

- man schäumt, man kocht
- man bäumt sich gegen alles auf
- man fühlt sich ungerecht behandelt, warum ich?
- wildes kämpfen
- Häufig werden Klagen eingereicht



# Die 7 Phasen einer Krise

## 4. Verzweiflung, Flucht

- Man schämt sich, möchte keinen mehr sehen
- am liebsten möchte man fortrennen und irgendwo neu anfangen
- Das Gefühl des Versagens wird zur Last- diese ist nur schwer zu tragen



# Die 7 Phasen einer Krise

## 5. Lethargie

- kritischste Phase
- geprägt von Antriebslosigkeit
- hier entscheidet sich, ob man einen Weg, eine Lösung aus der Krise findet
- oft keine Kraft, etwas Neues zu beginnen, eigene Kräfte werden unterschätzt
- oft wird Hilfe von außen benötigt



# Die 7 Phasen einer Krise

## **Achtung:**

es ist wichtig, das Chaos aller  
Emotionen/Gefühle auszuhalten und nicht zu  
verdrängen, um die Krise zu bewältigen.



## Die 7 Phasen einer Krise

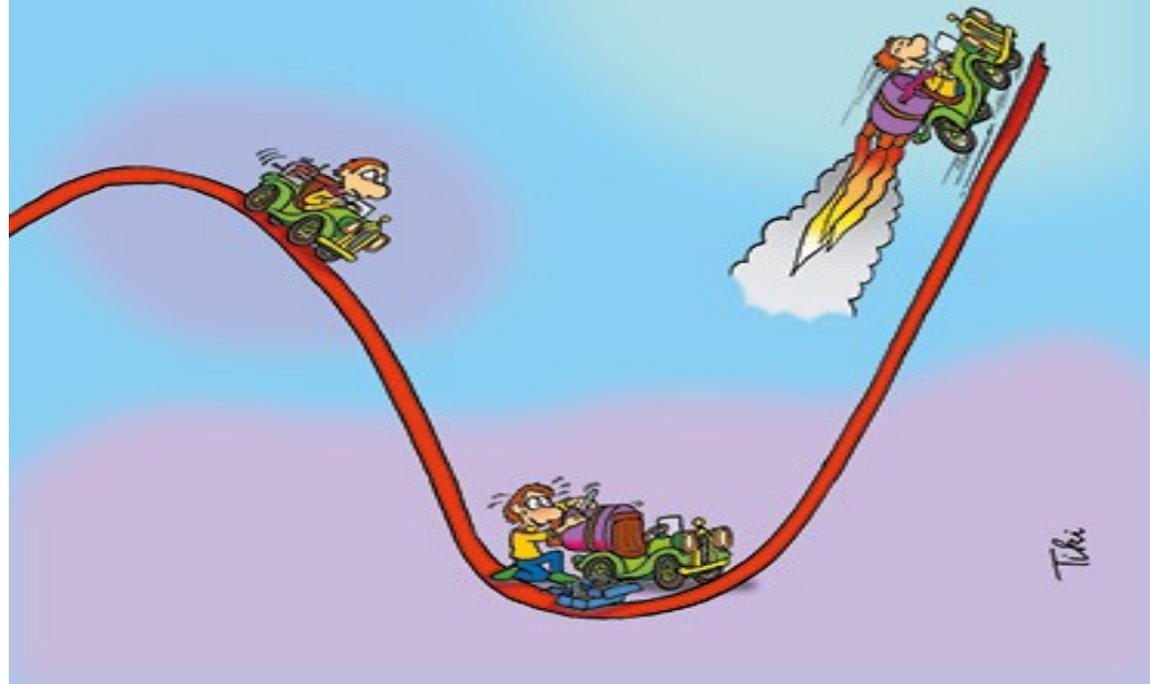
### 6. „Licht am Ende des Tunnels“

- Es gibt wieder Hoffnungsschimmer, beginnen des Akzeptierens der Situation
- man erlebt, dass sich noch Möglichkeiten auftun, die genutzt werden sollten
- kleine Schritte nach vorn geben  
Selbstvertrauen zurück und Mut für den nächsten Schritt



DR. HEIKE SARTOR  
Unternehmensberatung Gartenbau

Jeder Abschwung  
ist der Umschwung  
zum Aufschwung.  
Helmut Graf





# Die 7 Phasen einer Krise

## 7. Die Reifung

- man kann der Krise etwas positives abgewinnen
- blickt mit Abstand zurück und erkennt eigene Fehler
- gewisse Dankbarkeit für gewonnene Lebenserfahrung und Charakterschulung



DR. HEIKE SARTOR  
Unternehmensberatung Gartenbau

Schwere Zeiten sind  
wie ein dunkles Tor.  
Kommst du hindurch,  
gehst du gestärkt hervor.

Marie von Ebner-Eschenbach





# Fragen

- Welche Faktoren beeinflussen, ob wir in der Lage sind eine Krise zu überwinden?
- Sind es Veranlagungen oder situative Einflüsse?
- Gibt es genetische Veranlagungen?
- Wie unterscheiden sich Menschen in ihrer Bewältigungskompetenz von Krisen?

Diese Fragen sind noch nicht eindeutig geklärt



# Konstruktive Faktoren für ein günstiges Bewältigungsverhalten in Krisen

1. realistische Einschätzung und Akzeptanz der Krisensituation sowie Zugang zu den damit verbundenen Gefühlen
2. Fähigkeit zur angemessenen Problemanalyse und Problemlösefähigkeit
3. eine grundsätzlich positive Lebenseinstellung:  
„Veränderung ist möglich. Es gab ein Leben vor der Katastrophe und es wird auch ein Leben danach geben!“



# Konstruktive Faktoren für ein günstiges Bewältigungsverhalten in Krisen

4. Vertrauen in die Selbstwirksamkeit und  
Übernahme von Selbstverantwortung:  
„Was kann ich dazu beitragen, dass es mir  
wieder besser geht, welche Alternativen  
kann ich entwickeln?“  
„Wer oder was kann mich unterstützen?“  
„Ich bin nicht ohnmächtiges Opfer“



# Konstruktive Faktoren für ein günstiges Bewältigungsverhalten in Krisen

5. Die Fähigkeit, andere um Unterstützung zu bitten und das eigene soziale Netz gerade in Krisensituationen zu nutzen
6. Kreativität
7. Ein unterstützendes soziales Umfeld
8. Soziale Kompetenzen (u.a. Kritik- und Konfliktfähigkeit, Kommunikation, Teamfähigkeit, Kooperationsbereitschaft)



# **Konstruktive Faktoren für ein günstiges Bewältigungsverhalten in Krisen**

9. starker Wille, Geduld und Durchhaltevermögen
  
10. eine positive frühkindliche Entwicklung, durch die Bindung und dem Vertrauen zu einer festen Bezugsperson, auf die man sich verlassen kann. (Urvertrauen).



# Tipps für den Umgang mit Krisen

- 1. Akzeptieren der Situation

- Je mehr sie ankämpfen
- Je mehr sie sich ärgern
- Je mehr Sie hadern
- Je mehr Sie sich oder andere verurteilen,

um so länger dauert es, den Weg aus der Krise zu finden



# Tipps für den Umgang mit Krisen

- 2. zuversichtliche Gedanken

- je größer die Verzweiflung
- je schlimmer die Bewertung der Krise  
umso weniger Glauben an die Überwindung

statt dessen:

„Ich habe bisher immer eine Lösung, einen Weg gefunden“



# Tipps für den Umgang mit Krisen

- 3. *Erinnern an schwierige Situationen und bewältigte Herausforderungen*
  - Das Wissen um bereits gemeisterte schwierige Situationen gibt Kraft und Selbstvertrauen
  - sich fragen:
    - Was hat mir damals Kraft gegeben?
    - Was habe ich damals getan, wer hat mir geholfen?



# Tipps für den Umgang mit Krisen

- 4. Suche nach Vorbildern
  - Es gibt immer Menschen, die ähnliche Situationen bereits bewältigt haben

„Wenn er/sie es geschafft hat, dann könnte es mir auch gelingen“



## Tipps für den Umgang mit Krisen

- 5. Suche nach Vertrauten, wie Freunde, mit denen Sie über die Situation reden können

Manchmal steigern wir uns in Situationen hinein, übertreiben das Ausmaß und fühlen uns hilflos, andere Blickwinkel können hilfreich sein



# Tipps für den Umgang mit Krisen

- 6. körperliche Bewegung
  - Durch körperliche Aktivitäten werden Glückshormone ausgeschüttet. 5 Minuten täglich reichen aus, um die Stimmung zu erhöhen
- 7. Tue Dinge, die Dir gut tun
  - In Krisen wichtig, auch an sich selbst zu denken, Dinge zu tun, die einem Freude bereiten



# Tipps für den Umgang mit Krisen

- 8. Entspannung für den Körper suchen
  - Schlechte Gefühle lösen Verspannungen auf der Körperebene aus, bewusstes Entspannen hilft bei der Krisenbewältigung
- 9. schlechte Gefühle annehmen
  - Krisen verursachen negative Gefühle (Selbstzweifel u.a.), sie sind da. Beim Versuch, sie zu verdrängen, werden sie nur stärker.



# Tipps für den Umgang mit Krisen

- 10. Dankbarkeit
  - Dankbarkeit bedeutet, sich darauf zu fokussieren, was da ist und was gut läuft im Leben
- 11. ausreichend Schlaf und Ruhe
  - Durch Krisen ergeben sich oftmals neue und unbekannte Situationen. Die Situationen müssen vom Körper erst einmal verarbeitet werden. Dies passiert während des Schlafes



DR. HEIKE SARTOR  
Unternehmensberatung Gartenbau

Krise

危

Gefahr

机

Chance



# Lernen aus Krisen

- zum Beispiel:
  - das Leben mehr zu schätzen
  - sich selbst und seine Bedürfnisse vielleicht wichtiger nehmen oder auch sich selbst vielleicht weniger wichtig zu nehmen
  - Beziehung zu Familie/Freunde wichtiger nehmen



# Lernen aus Krisen

- zum Beispiel:
  - was wirklich wichtig ist im Leben
  - mehr auf seine Gesundheit zu achten
  - sich weniger über Kleinigkeiten aufzuregen
  - sich seiner inneren Stärke bewusst zu werden



„Auf den Böden der Krisen wachsen oft regelrechte Riesen.“ (Michael Marie Jung)

„Große Notfälle und Krisen zeigen uns, um wie viel größer unsere vitalen Ressourcen sind als wir selbst annahmen.“ (William James)

„Jede Krise ist ein Geschenk des Schicksals an der schaffenden Menschen“ (Stefan Zweig)



# Quellen

- <http://www.krise-als-entwicklungschance.de>
- Helmut Großkopf: „Wie kann ich Krisen erfolgreich meistern?“
- <https://www.palverlag.de/Lebenskrisen.html>
- <https://andreas-hofmann.net/krisen-bewaeltigen/>