

Webinar-Handout

An Krisen wachsen, 30.03.2022

Referentin: Alexandra Karr-Meng

Was ist eine Krise?

- emotional bedeutsames Ereignis
- Lebensumstände, die schlecht zu bewältigen sind
- Probleme, die nicht aus eigener Kraft zu lösen sind
- Höhepunkt einer schwierigen Situation
- Verlust des seelischen Gleichgewichts
- fehlende Bewältigungsstrategien
- Unzufriedenheit, Unsicherheit
- kein Dauerzustand

Welche Krisen gibt es?

- emotionale Krisen
- Finanzkrisen
- Lebenskrisen
- Wirtschaftskrisen
- Umweltkrisen

Wie verlaufen Krisen?

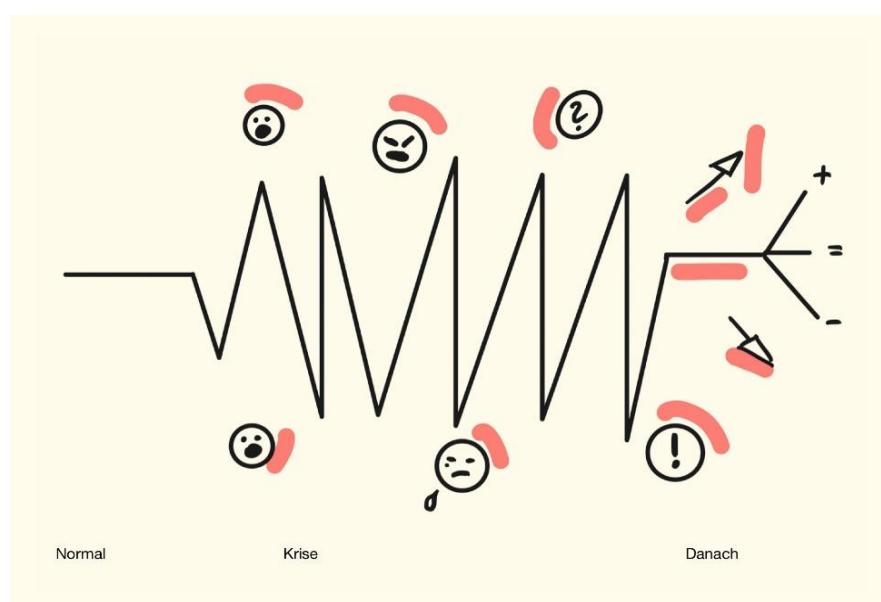
- Schock
- Reaktion
- Bearbeitung
- Neuorientierung

Wie reagieren wir in Krisen?

- Erstarrung
- Rückzug
- Verunsicherung
- Schweigen
- Aktivität
- Kommunikation

Welchen Mehrwert haben Krisen?

- Kreativität bzw. Finden von neuen Lösungswegen
- Verlassen der Komfortzone
→ Weiterentwicklung
- Zunahme von Resilienz



Intrinsisch orientierte Menschen ...

- schöpfen Energie aus dem Inneren
- genießen Ruhe
- können gut allein sein
- brauchen Abstand von anderen, um Kraft zu tanken

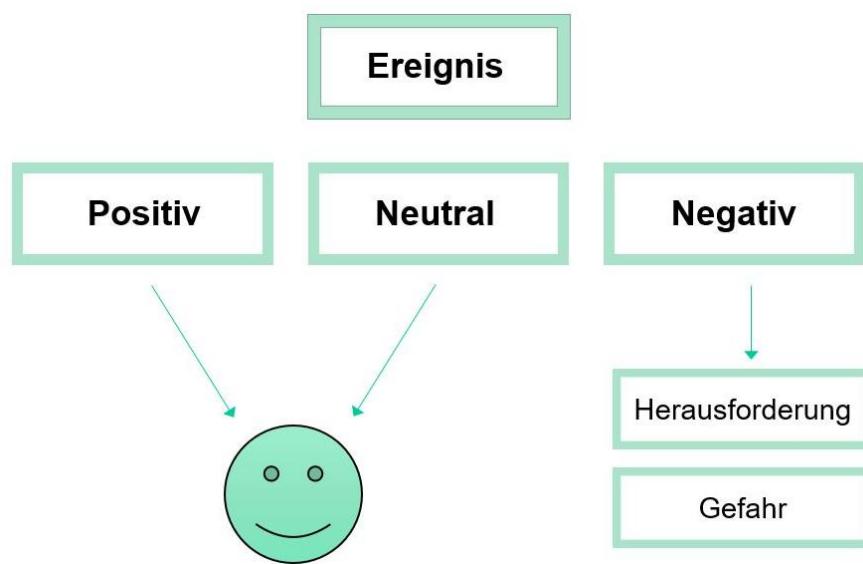
Extrinsisch orientierte Menschen ...

- schöpfen Energie aus dem Außen
- genießen soziale Interaktionen, Trubel und Kommunikation
- möchten über ihren Stress sprechen, um ihn zu verarbeiten
- ziehen Kraft aus Kontakten

→ Energie geht verloren, wenn man nicht nach den eigenen Bedürfnissen handelt.

Wahrnehmung von Krisen

Durch unsere Haltung bestimmen wir, wie wir mit Krisen umgehen. Wir sammeln im Laufe unseres Lebens Erfahrungen und lassen uns von Werten und Glaubenssätzen lenken.



Krisen und Ängste

- Krisen lassen uns Ängste entwickeln
- Krisen verstärken vorhandene Ängste

Die „3 B“ beim Umgang mit Ängsten

- Beobachten
- Benennen
- Behandeln



Was hilft mir, an Krisen zu wachsen?

- positive Wahrnehmung
- Akzeptanz
- auf Stärken besinnen
- Lösungsorientierung
- Netzwerke nutzen

Lösungen auf den
Punkt gebracht:



Alexandra Karr-Meng
Beratung • Coaching • Training