

Auf zu Neuem – Gestärkt aus der Krise in die Zukunft

Die Corona-Krise bestimmt nach wie vor unseren – modifizierten – Alltag, wenn auch nicht mehr ganz so stark wie in den vergangenen Monaten. Das gesellschaftliche und soziale Leben erwacht nach und nach, die Wirtschaft zieht wieder an, wir beginnen uns beruflich wie privat wieder im Alltag zu etablieren ... und doch sieht vieles anders aus als zuvor. Gewohnte Routinen funktionieren nicht mehr, vieles muss neu justiert werden.

Diese Krise hat unsere Welt und die Wirtschaft gründlich auf den Kopf gestellt, sie fordert uns heraus, stellt Vieles in Frage und lässt so manches Problem, das noch vor Wochen übergroß erschien, zur Nebensache werden. Das hat für viele von uns schmerzhaft Folgen, die erst mal verdaut werden müssen. Aber: Ein Blick in die Vergangenheit zeigt, dass große Krisen auch immer große Chancen geboten haben. Selten tun sich so viele neue Möglichkeiten auf wie in Zeiten großer Umbrüche. Krisen wirken wie Katalysatoren: sie beschleunigen Innovationen und treiben Changeprozesse voran.

Die entscheidende Frage lautet also nicht: Wann ist das alles vorbei (und wann ist alles wieder so wie vorher)? Denn diese Frage übersieht schlicht das Potential, das eine Krise mit sich bringen kann.

Die richtigen Fragen lauten vielmehr:

- Konnten und können wir diese Krise auch für etwas nutzen?
- Können wir daraus etwas lernen?
- Welche neuen Möglichkeiten und Perspektiven eröffnen sich daraus beruflich wie privat – zu unserem persönlichen Wohl und zum Wohle unserer Mitmenschen, zum Wohl unseres Unternehmens, vielleicht sogar zum Wohl der Welt?
- Können wir aus dieser Krise gestärkt hervorgehen?

Marco von Münchhausen stellt diese Fragen in seiner neuen Keynote „Auf zu Neuem - Gestärkt aus der Krise in die Zukunft“. Und er zeigt: Wer sich den Herausforderungen stellt und offen ist für einen Perspektivenwechsel, kann aus Umbruchzeiten viel lernen und seine Resilienz erheblich steigern.

Und darum geht es im Detail:

- Was passiert eigentlich in Krisensituationen - in der Politik, in der Wirtschaft, der Gesellschaft, bei jedem einzelnen?
- Die letzten drei großen Krisen der Menschheit – und was wir daraus gelernt haben.
- Krisen sind Chancen! Stimmt das? Und falls ja: Warum eigentlich?
- In sieben Phasen durch die Krise – angewandte Psychologie für besondere Zeiten.
- Warum Widerstand zwar verständlich ist – aber leider nichts bringt.
- Perspektive und Haltung entscheiden!
- Resilienz – Warum wir alle die Fähigkeit haben, mit Krisen und Rückschlägen umzugehen.
- So werden Krisen zum Sprungbrett für Verbesserungen und positiven Wandel.
- Wie haben Sie persönlich die / Ihre Krise gemeistert?
- Vor allem: Was haben wir / Was haben Sie gelernt?
- Wie können Sie gestärkt aus der Krise weitergehen und sie gewinnbringend nutzen?

- Impulsvortrag und Denkanstoß
- Online oder als Präsenzveranstaltung
- Buch zum Vortrag: Der kleine Krisenguide – Wie Sie Krisen besser meistern



Auf zu Neuem – Gestärkt aus der Krise in die Zukunft

Zum Nachdenken: Wozu die Krise gut sein kann – und was ich in der Krise lernen kann (oder könnte):

I. Allgemein	
1	Persönliches Wachstum (Reifung)
2	innerer Perspektivenwechsel
3	Die Krise als Chance nutzen
4	Stärkung der eigenen Resilienz
5	Staatsvertrauen: Wertschätzung der Maßnahmen der Politik
6	Neues ausprobieren – neue Lebensweise
7	Demut
8	mehr Bewusstheit, Achtsamkeit
9	Wertigkeit von Selbstverständlichem und Dankbarkeit, z.B. Reisen, Gesundheit, Besuch von Konzerten / Theater
10	Hilfsbereitschaft erfahren und selbst hilfsbereit sein
11	Vertrauen und Zuversicht in instabilen Zeiten
12	Rücksichtnahme auf Belange anderer
II. Persönlich	
1	Innehalten, Atem holen, Verschnaufpause
2	zu mir kommen und (alleine) bei mir sein
3	Neubesinnung und Neuorientierung
4	Meditation ausprobieren
5	Mehr lesen oder bewusst Musik hören
4	Schwierigkeiten annehmen und aushalten
5	Die Kraft von Strukturen und Ritualen schätzen oder neu kennenlernen
6	Die Kraft von Entrümpeln, Ordnung schaffen und putzen
7	Haus oder Wohnung renovieren / neu gestalten
8	Selbst kochen
7	Für mich selber sorgen
8	Ausflüge in die nahe Umgebung (wieder) schätzen
9	Reisen und Urlaub anders planen
10	Gartenarbeit
11	Sich sportlich betätigen – laufen, radeln, joggen, Hometrainer
12	Finanzen ordnen, Bedeutung von Rücklagen erkennen
III. Beruflich	
1	Neuorientierung, neue Möglichkeiten und Projekte, Change
2	Nutzung von Homeoffice
3	Nutzung digitaler Möglichkeiten (z.B. Onlinekonferenzen, dig. Marketing, dig. Bildungsangebote)
4	Dynamische, flexible Arbeitszeiten
5	Innovatives und kreatives Denken
6	Unterstützung einfordern und annehmen (Staat, andere)
7	Neue Vertriebswege erschließen
8	Konzentriertes Arbeiten
IV. im Umgang mit anderen	
1	Solidarität mit Hilfsbedürftigen
2	Solidarität von anderen erfahren
3	Beziehungsfragen klären
4	Kommunikation in der Beziehung
5	Konflikte beilegen
6	Kontakte intensivieren
7	online kommunizieren

