

Kostenfreie Online-Seminar-Reihe für IHK-Mitglieder

**„STARKE NERVEN TROTZ KRISE:
Mehr mentale Leistungsfähigkeit
für Unternehmer 2024“**

TEIL I: 10. Januar um 10 Uhr

TEIL II: 17. Januar um 10 Uhr

TEIL III: 24. Januar um 10 Uhr

TEIL IV: 31. Januar um 10 Uhr





TEIL II: 17. Januar 2024

„Ängste und Befürchtungen haben Konjunktur: Suchen Sie sich bessere Freunde“

Warum Ängste und Befürchtungen keine Freunde in der Krise sind

Warum Befürchtungen sogar persönliche Krisen verursachen können

Was wirklich gute und bewährte Freunde sind

DAS ERWARTET SIE:

- ✓ Krisenmanagement ist Angstmanagement
- ✓ Definition Angst
- ✓ Neun Thesen zu Ängsten & Befürchtungen
- ✓ Neun Lösungen, um Ängsten und Befürchtungen zu begegnen
- ✓ Zehn Prinzipien der Vereinfachung





„Mal mit aktuellem New Work beschäftigen statt Mittelalter Zitate“

Wer hat das erste Zahlensystem erfunden?

Das erste bekannte Zahlensystem entwickelten vor circa 5.000 Jahren die Sumerer. Das war ein Volk, das im heutigen Irak lebte. Die Sumerer hatten jedoch kein Zehner-, sondern ein 60er-System, wie wir es heute noch zum Teil bei der Zeitmessung benutzen: Eine Stunde hat 60 Minuten und eine Minute 60 Sekunden.

Alles hat Geschichte in sich!

Krisenmanagement ist (auch) Angstmanagement



Krisenmanagement ist (auch) Angstmanagement

If you don't know people, you don't know business!

Wer die Menschen nicht kennt, hat keine Ahnung vom Geschäft!

Der Mensch ist nicht logisch, er ist psycho-logisch!

Wirtschaft heißt, mit Menschen umzugehen!

Erfolg heißt, mit sich selbst umzugehen!

Was ist Angst (FEAR) ?

- **FALLE: False Expectations Appearing Real:**
Falsche Erwartungen/Annahmen, die in Gedanken wie eine bewiesene Tatsache behandelt werden.
- **WEG: Face Everything And Rise:**
Konfrontiere Dich mit der Wirklichkeit und wachse.

Neun Thesen zu Ängsten & Befürchtungen mit Lösungen zur Begegnung



Was ist Angst?

Verena Kast (vom Sinn der Angst):

- *„Angst verändert uns in unserem Selbsterleben... Wenn wir Angst haben, haben wir ... bewusst oder unbewusst Fantasien, die auf unser Angsterleben einen großen Einfluss haben. Diese Fantasien sind auf eine katastrophale nähere oder fernere Zukunft gerichtet. Es sind meistens keine vollkommen ausgestatteten, ausgemalten Fantasien, sondern eher Fantasiesplitter ... Wir fühlen uns nicht mehr getragen, fühlen uns unsicher in diesem Leben, existenziell bedroht.“*
- *„Wenn wir uns ängstigen, dann verlieren wir, zumindest für einen Moment, unsere gewohnte Souveränität, unser gewohntes Selbstvertrauen, wir fühlen uns hilflos und versuchen, dennoch zu reagieren.“*
- *„Wir bemänteln Angst mit vielen Ausdrücken. Wir nennen es Anspannung, Verwirrung, Nervosität, Stress... aber dahinter steckt Angst.“*

Angst versachlichen durch gedankliche Präzision

1. These: Angst ist das Ergebnis gedanklicher Verschwommenheit und unvollständiger Fantasien.

LÖSUNG: Gedankliche Präzision ist der größte Feind (fast) aller Emotionen, auch der Angst.

Emotionen – Energy in Motion

Ärger	Wut	Stolz	Angst
Trauer	Kummer	Schuld	Scham
Mitgefühl	Apathie	Glück	Fülle
Zufriedenheit	Dankbarkeit	Liebe	Wertschätzung
Zufriedenheit	Frustration	Neid	Hass
Euphorie	Unzufriedenheit	Gereiztheit	Neid
Eifersucht	Kälte	Sorge	Mitleid
Schadenfreude	Niedergeschlagenheit	Freude	Übermut
Zuversicht	Unsicherheit	Verwirrung	Gleichgültigkeit



Emotionen – Energy in motion oder nicht

GEDANKEN lösen EMOTIONEN aus –

diese entscheiden darüber ob und wie viel **HANDLUNG** stattfindet und mit welcher **ENERGIE** diese ausgestattet wird!

Der Mensch hat pro Tag etwa 60.000 bis 80.000 Gedanken.

Jeder ist mit einer Handlungsanweisung oder Handlungsvorbereitung verbunden:

Nichts tun – Etwas tun (konstruktiv oder destruktiv)



Emotionen – Energy in motion oder nicht

Wenn die Emotionen „negativ“ sind, die den Gedanken begleiten, dann stellt das System wenig bis keine Energie zur Verfügung.

ERGEBNIS: Die Verwirklichung des Gedankens fällt uns sehr schwer oder wir fangen gar nicht erst an. Das Gehirn produziert dann passende Gedanken, die uns erklären, warum wir „es“ besser doch nicht tun sollten. Wir vermeiden, verschieben, weichen aus oder machen es lustlos mit vielen Ablenkungen.

Wenn die Emotionen „positiv“ sind, die den Gedanken begleiten, dann stellt uns das System ausreichend bis üppig Energie zur Verfügung.

ERGEBNIS: Die Umsetzung meines Gedankens fällt mir leicht und ich bin hoch konzentriert. Der Erfolg ist sehr wahrscheinlich, auch weil mich Fehler und „Rückschläge“ weniger entmutigen.



Bedeutung von Emotionen

Dr. Gabor Matè „Vom Mythos des Normalen“ (New York Times Bestseller)

Emotionen und Immunsystem haben die gleiche Aufgabe auf zwei verschiedenen Ebenen. Das Immunsystem soll auf der körperlichen Ebene das Gute „reinlassen“ und das Schlechte von uns fern halten.

Die Emotionen sollen auf der sozialen Ebene dafür sorgen, dass das, was uns menschlich und seelisch gut tut, unterstützt und was uns seelisch schadet, von und fern gehalten wird.

Emotionen – Energy in motion oder nicht

Was entscheidet darüber, welcher Gedanke (welches Ereignis) welche Emotion auslöst?

- Evolutionäre Determination
- Werte
- Erziehung
- Glaubenssätze und Haltungen
- Erfahrungen in der Vergangenheit
- Routinen
- („Emotionen sind das Endprodukt einer Erfahrung“ Dr. Joe Dispenza)
- Selbstbild und Weltbild
- ...
- Interessen, Neigungen

Emotionen – Energy in motion oder nicht

BEACHTEN: Emotionen sind „nur“ Energietreiber oder Energiebremser. Sie entscheiden, ob Energie zur Verfügung gestellt oder blockiert wird. Es ist der Verstand, der die Ideen für **die konkrete Verwendung von Energien** produziert.

In der Krise gilt: „Think different“ (Steve Jobs)

In einer Krisenzeit ist es entscheidend, dass meine Emotionen nicht auf Nebenschauplätzen verbraucht werden oder / und meine intellektuelle Leistungskraft schwächen. Ich brauche ein Maximum an Energie für die Bewältigung der Lern- und Wachstumsaufgabe.

Eine Krise ist immer eine Störung von Routinen und Automatismen. Man muss analytisch DENKEN können, um neue Wege und Lösungen zu finden, wo die alten versagen.

Think different – Nike: Du hast keine Chance, nutze sie

Denke anders – nicht: fühle anders



Nike Find Your Greatness - 2012 London Olympics Commercial

85.784 Aufrufe • vor 11 Jahren



VS Service

A TVC commercial for Nike where we've been part of as some shots take place in Bangkok.



Find Your Greatness London Nike 2012 - Motivational

262.119 Aufrufe • vor 6 Jahren



Great Big Minds Collection

===== FAIR-USE COPYRIGHT DISCLAI



Angst versus Befürchtung

Befürchtung (Wörterbuch):

- Erwartung einer unangenehmen Sache.
- Furchtvolle, schreckliche oder schlimme Erwartung bzw. Annahme
- Besorgnis, dunkle Vorahnung

Befürchtung: Es ist tatsächlich noch gar nichts geschehen.
Alles findet nur in unseren Gedanken statt.



Befürchtung – „Viel Lärm um nichts“

2. These: Angst im Sinne einer Befürchtung ist das Ergebnis einer Zukunftsphantasie. Hier und jetzt ist noch gar nichts passiert.

LÖSUNG: Präzise Fragen stellen / Hinterfragen der Wahrscheinlichkeit, dass meine Befürchtungen wahr werden.

Befürchtung objektivieren durch Fragen

- Betrifft meine Befürchtung die Gegenwart oder die Zukunft?
- Die Befürchtung präzisieren: Was? Wie? Wo? ... so viele Details wie möglich
- Was kann ich über die Zukunft gesichert wissen? Kann ich sicher wissen, dass das wahr ist, was ich denke?
- Mit welchen Haltungen und Wünschen kollidiert meine Befürchtung? (ist es objektiv schlimm oder nur weil ich es nicht will?)
- Welche schlimmen Ereignisse habe ich in der Vergangenheit schon erfolgreich bewältigt und warum? Welche Erfahrungen könnte ich gegebenenfalls jetzt nutzen?
- Welche unbewältigten seelischen Probleme stehen mit jetzt im Weg?
- Ihr „inneres Kind“ führt Sie nicht gut durch die Krise. Welche Kindheitsprogramme leiten mich immer noch?
- ...

Angst als Ergebnis einer tatsächlich bedrohlichen Situation im Hier und Jetzt

Das Gehirn schaltet um in den Modus des Unterbewusstseins

Flucht | Kampf | Erstarrung

- > Die Denkprozesse sind eingeschränkt
- > Maximaler Adrenalin und Cortisol Ausstoß, um den Körper in die Lage zu versetzen, Höchstleistung zu erbringen

Angst - Befürchtung

3. These: Es gibt einen feinen aber wichtigen Unterschied zwischen Angst und Befürchtung. Was uns in der Regel zu schaffen macht, sind Befürchtungen im Sinne von Annahmen über eine Zukunft, über die wir nichts mit 100 prozentiger Sicherheit sagen können, oder im Sinne von Interpretationen und Projektionen.

LÖSUNG: Befürchtungen infolge Annahmen und Interpretationen hinterfragen, statt innerlich als bewiesene Tatsachen zu behandeln.



Gehirn und Befürchtung

Das Gehirn **unterscheidet** in seiner Reaktion **nicht** zwischen realer Bedrohung und vorgestellter Bedrohung. Es schüttet in beiden Fällen Adrenalin und Cortisol aus.

Bei der realen Bedrohung werden wir körperlich aktiv (rennen oder kämpfen), um uns aus der Gefahr zu bringen, und bauen dabei Cortisol und Adrenalin ab.

Bei der vorgestellten Bedrohung bleiben wir am Schreibtisch sitzen und belasten über Stunden / Tage / Wochen unseren Körper mit Adrenalin und Cortisol. Wir versetzen den Körper in Höchst-Leistungsfähigkeit und rufen diese Leistung nicht ab. Die beiden Stress Hormone schädigen so unseren Körper.

Auf diese Weise machen wir selbst aus einer vorgestellten Gefahr eine reale (Lebens)Gefahr.

Cortisol: Wie äußert sich zu viel Cortisol?

Geraten psychisch gesunde Menschen in große Gefahr, reagiert ihr Organismus mit Herzklopfen, Schweißausbrüchen und Zittern. Diese Angstreaktionen schützen normalerweise den Körper: Sie mobilisieren den Organismus zu Abwehrreaktionen oder Flucht. Dafür sorgt unter anderem ein hoher Pegel des Stress-Hormons Cortisol.

Wird viel und häufig das Stresshormons Cortisol ausgeschüttet, können Verhaltensweise wie eine Vernachlässigung des sonst üblichen Tagesablaufs, steigender Konsum von Suchtmitteln, übermäßiges Essen oder ein hohes Pensum an Sport auftreten. Dies können Versuche des Abbaus von Spannung darstellen.

Cortisol - Wie äußert sich zu viel Cortisol?

Ein **dauerhaft hoher Cortisolspiegel** kann sich in folgenden psychischen und körperlichen Symptomen niederschlagen:

- erhöhter Blutdruck
- hebt den Blutzuckerspiegel
- baut körpereigene Eiweißspeicher ab
- nimmt negativen Einfluss auf die Knochenbildung
- unterdrückt das Immunsystem
- Niedergeschlagenheit
- Störungen des Schlaf-/Wachrhythmus
- Konzentrationsstörungen
- Gedächtnisstörungen
- schlechte Wundheilung
- Wassereinlagerungen
- Magengeschwüre
- verkümmern Muskulatur

Angst als Ergebnis einer bedrohlichen Situation im Hier und Jetzt

Frage: Wie viel akute Lebensbedrohungen erleben wir tatsächlich in unserem Alltag?

Antwort: kaum bis gar keine. Und wenn, sind wir durch ein fertiges evolutionäres Reaktionsprogramm hervorragend darauf vorbereitet.

Frage: Wie viel Adrenalin und Cortisol produzieren wir regelmäßig durch Befürchtungen?

Antwort: Zu viel = Krankmacher.

Wir produzieren die größte reale Bedrohung für unser Leben durch unsere Phantasie von einer Bedrohung.

Wahrheit, Interpretation oder Projektion?

Wikipedia: „In der Psychoanalyse versteht man unter Projektion einen Abwehrmechanismus, bei dem eigene, unerträgliche Gefühle und Wünsche einem anderen Menschen (oder Gegenstand) zugeschrieben werden...“

„Emotionen, Wünsche und Ängste, die wir nicht haben wollen, derer wir uns schämen, die verboten sind, die wir uns nicht zutrauen. Wir projizieren sie auf andere und bekämpfen sie dort. Damit sind diese ungeliebten Seiten aber nicht einfach weg.“

<https://ulrike-scheuermann.de/projektion>



Wahrheit oder Projektion?

„Das Verständnis der Rolle der Projektion in Konflikten ist entscheidend für eine effektive Konfliktlösung. Indem man sich der eigenen Emotionen, Gedanken und Bedürfnisse bewusst wird und diese aktiv angeht, kann man dazu beitragen, unnötige Auseinandersetzungen zu vermeiden und Konflikte schneller zu lösen.“

Quelle: <https://ulrike-scheuermann.de/projektion>



Wahrheit oder Projektion?

4. These: Ist die Krise das Ergebnis einer Entwicklung im Außen oder habe ich das Problem selbst geschaffen?

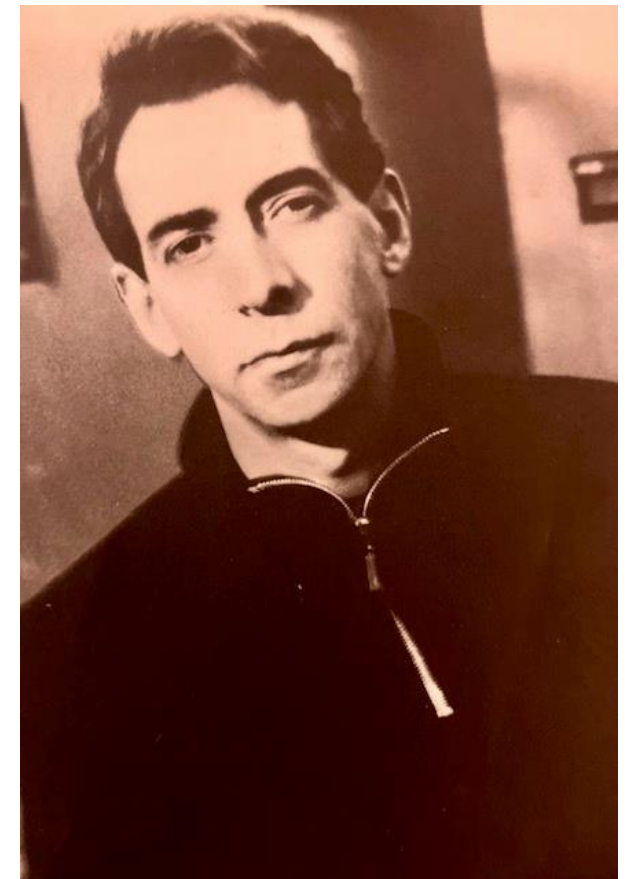
LÖSUNG: Mutige und ehrliche Selbstreflexion.

Es geht nicht um „Schuld“, sondern im besten Sinne des Wortes um Macht, nicht zuletzt um Macht über sich selbst.

MERKE: Ich werde über eine krisenhafte Situation im Außen nie mehr Kontrolle haben, als über meine ganz persönlichen Krisen, Verwirrungen und Projektionen in meinem Inneren.

Natürlicher Schutz von Gefahren

Intuition versus Projektion





Die volle Kraft unserer Natur einsetzen

5. These: Wir wurden von der Natur / Evolution mit einer unfassbaren Kraft und Macht ausgestattet, um allen Gefahren erfolgreich zu begegnen und Herausforderungen zu bewältigen.

LÖSUNG: Werden Sie sich Ihrer natürlichen, evolutionär bewährten Kraft bewusst und blockieren Sie diese nicht durch Denkverbote, Selbstzweifel oder Vorurteile.

Es geht um innere Reife.



Die volle Kraft unserer Natur einsetzen

Hermann Hesse: Mit der Reife wird man immer jünger

„Neben den Gaben des Geistes ... sind die der Natur die einzigen, die uns nicht im Stich lassen, wenn es wirklich ernst wird.“

Quelle: Hermann Hesse „Mit der Reife wird man immer jünger“ Insel taschenbuch 2875 Seite 77

Reife (Definitionsvorschlag):

- Kontrolle über die eigenen Emotionen
- Bewusstsein der eigenen (erarbeiteten und natürlichen) Kraft
- Erfahrungen, die sich im Leben als sinnvoll und hilfreich bewährt haben

Die volle Kraft unserer Natur einsetzen

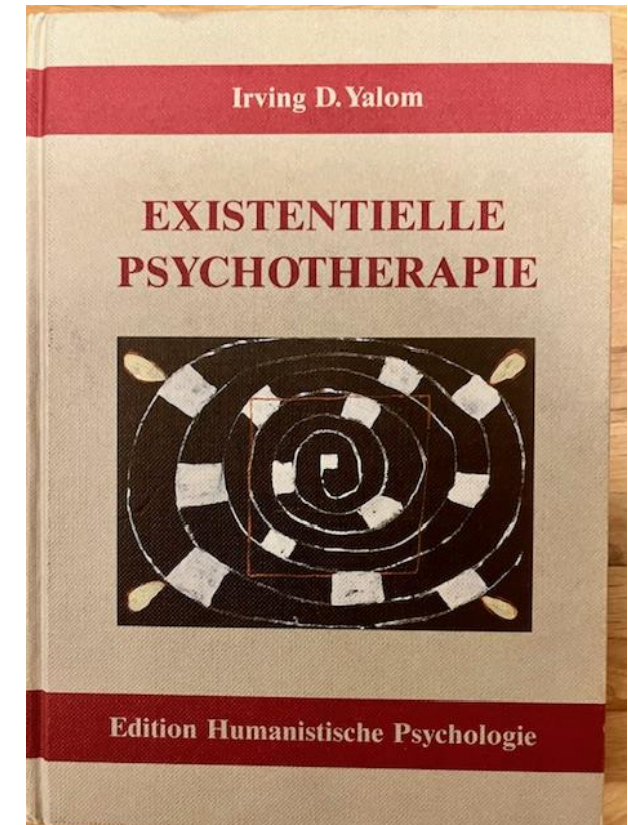
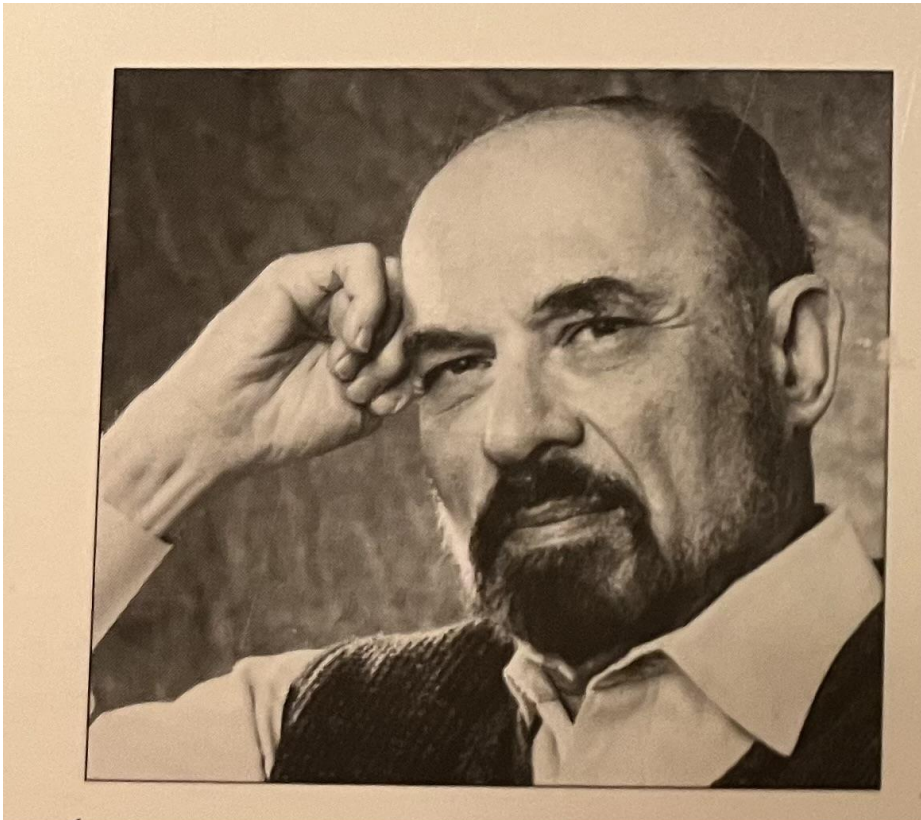
6. These: *Der Mann benötigt Schwierigkeiten: sie sind notwendig für seine Gesundheit.*

Schweizer Psychologe und Anthropologe C.G. Jung

LÖSUNG: Haltung zur Krise:

- zwingt uns zu Reifeprozessen
- Lässt sich mit Reifenprozessen vermeiden oder überwinden

In der Tiefe liegt die Wahrheit: Ich und die Gemeinschaft



Existenzielle Herausforderungen nach Irvin Yalom

1. Tod: Wir und die Menschen, die wir lieben, werden sterben.
2. Existenzielle Sinnlosigkeit: Wir müssen uns einen Sinn „ausdenken“.
3. Freiheit und Verantwortung: *„Der Mensch ist zur Freiheit verdammt.“ (Schopenhauer).* Er entkommt der Verantwortung für sein Leben nicht.
4. Letztendliche existentielle Isolation:
„Existenzielle Isolation bezeichnet einen unüberbrückbaren Abgrund zwischen sich selbst und anderen Lebewesen... Der Akt der Selbstschöpfung beinhaltet tiefe Einsamkeit... Erich Fromm glaubte, dass die Isolation die ursprüngliche Quelle der Angst ist. Er hob besonders das Gefühl von Hilflosigkeit hervor ... dass wir uns ohne unsere Einwilligung in eine Existenz hineingestellt finden, die wir nicht gewählt haben.“

Existenzielle Herausforderungen nach Irvin Yalom

1. Tod
2. Sinn
3. Freiheit und Verantwortung
4. Letztendliche existentielle Isolation

Jeder Unternehmer / jede Unternehmerin sowie alle Führungskräfte (uns eigentlich jeder Mensch) haben mit diesen Themen zu kämpfen. Je nachdem, wie gut ihnen das gelingt, haben Sie die Prozesse ihres Unternehmens und sich selbst unter Kontrolle oder nicht.

Existenzielle Herausforderungen nach Irvin Yalom

1. **Tod und Todesangst**
2. Sinn
3. Freiheit und Verantwortung
4. Letztendliche existentielle Isolation

Nach Irvin Yalom ist die Todesangst die primäre Angst. Alle anderen Ängste sind übersetzte Todesängste. Ohne Tod keine Angst.

Varianten der Todesangstverdrängung:

1. **Der Glaube an die eigene Besonderheit**
2. Religion: Glaube an ein Leben nach dem Tod
3. Die Umwandlung der Angst vor dem „Nichts“ in Angst vor etwas



Krise als Existenzielle Herausforderung

Was macht mir wirklich Angst?

- > **Isolation?**
- > **Sinnlosigkeit / unbefriedigender Sinn?**
- > **Übergroße Verantwortung?**
- > **Zu viel Risiko als Preis der Freiheit?**
- > **...**

Burn-out ist kein Helfer in der Krise

Friedrich Nietzsche:

7. These: „Wer ein Warum zu leben hat,
erträgt fast jedes Wie.“

**LÖSUNG: Was ist mein ganz persönliches
WARUM, das mich vor Burn-out schützt?**

**Sinnlosigkeit ist ein riesiger Stressfaktor und
Motivationskiller.**

Sinn liefert Ordnung und Kraft.

Hippocampus ist für neue Herausforderungen und Erfahrungen geschaffen und unser bester Helfer in der Krise

- Ist vor allem an der Verarbeitung von Erfahrungen und an der Gedächtnisbildung beteiligt.
- Hier werden Informationen und bewusst gelernte Gedächtnisinhalte aus dem Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis übertragen.
- Hier kann der Körper auch im hohen Alter neue Nervenzellen bilden.
- Im Tiefschlaf regeneriert sich der Hippocampus. Er entleert sich und schafft neue Kapazitäten.
- Einsamkeit, chronischer Stress, schlechte Ernährung und zu wenig Bewegung können gravierende Auswirkungen haben. Der Hippocampus schrumpft dann.

Hypocampus und Adrenalin / Cortisol infolge Angst

Wenn die Amygdala durch dauerhaften Stress (Angst – Adrenalin) überstimuliert wird, beeinträchtigt das eine Reihe von Gehirnarealen negativ. Der Hippocampus, der vor allem für Lernen und Erinnern zuständig ist, wird dadurch weniger neue Zellen produzieren. Das wirkt sich auf die Lernleistung und das „Anzapfen“ von Erfahrungen negativ aus.

Wir brauchen unser Gehirn in der Krise. Wir müssen Gelerntes einsetzen und Neues lernen. Nichts behindert uns dabei so sehr wie Stress durch Angst und Befürchtungen.



Krise ist Erfahrungen machen: braucht einen gut arbeitenden Hippocampus

8. These: Krise ist lernen und erfahren.
Das braucht Energie und
einen bewussten Umgang mit sich.

**LÖSUNG: Krisenbewältigung braucht
eine Pflege des Gehirns /Hippocampus.**



Problem des Gehirns

Energiebedarf ist (selbst im Ruhezustand) groß
aber Energiezufuhr ist begrenzt

***Physik:* „Wenn der zur Aufrechterhaltung eines lebenden Systems erforderliche Energieaufwand so groß wird, dass er nicht mehr gedeckt werden kann, beginnt das betreffende System zu zerfallen.“**

Lösung: Automatismen sind energiesparend

„Die dafür im Gehirn herausgeformten
übergeordneten Muster bezeichnen wir als
innere **Einstellungen und Haltungen**.

Herausgebildet werden diese Haltungen anhand der von einer Person in ihrem bisherigen Leben gemachten Erfahrungen. Diese im Frontalhirn als komplexe Netzwerke verankerten Einstellungen und Haltungen sind entscheidend dafür, wie sich die betreffende Person in einer bestimmten Situation verhält, was sie sagt, was tut...“

ÖKONOMIE = KOMPLEXITÄTSREDUKTION
durch Automatismen

Krise und Routinen

9. These: Krisenbewältigung braucht
Kraft und Energie.

Eine Vereinfachung durch richtige Routinen
und Automatismen bietet Halt und Effizienz.

**LÖSUNG: Welche alten Routinen muss ich durch neue
Routinen ersetzen? Welche Routinen bleiben?**

ZIEL >> VEREINFACHUNG

Zusammenfassung neun Thesen mit Lösungen



Neun Thesen zu Ängsten & Befürchtungen

- 1. These:** Angst ist das Ergebnis gedanklicher Verschwommenheit und unvollständiger Fantasien.
- 2. These:** Angst im Sinne einer Befürchtung ist das Ergebnis einer Zukunftsphantasie.
Hier und jetzt ist noch gar nichts passiert.
- 3. These:** Es gibt einen feinen aber wichtigen Unterschied zwischen Angst und Befürchtung.
Was uns in der Regel zu schaffen macht, sind Befürchtungen im Sinne von Annahmen über eine Zukunft, über die wir nichts mit 100 prozentiger Sicherheit sagen können, oder im Sinne von Interpretationen und Projektionen.
- 4. These:** Ist die Krise das Ergebnis einer Entwicklung im Außen oder habe ich das Problem selbst geschaffen?
- 5. These:** Wir wurden von der Natur/Evolution mit einer unfassbaren Kraft und Macht ausgestattet, um allen Gefahren erfolgreich zu begegnen und Herausforderungen zu bewältigen.
- 6. These:** Der Mann benötigt Schwierigkeiten: sie sind notwendig für seine Gesundheit.
- 7. These:** „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“
- 8. These:** Krise ist lernen und erfahren. Das braucht Energie und einen bewussten Umgang mit sich.
- 9. These:** Krisenbewältigung braucht Kraft und Energie. Eine Vereinfachung durch richtige Routinen und Automatismen bietet Halt und Effizienz.

Neun Lösungen gegen Ängste & Befürchtungen

- 1. LÖSUNG:** Gedankliche Präzision ist der größte Feind (fast) aller Emotionen, auch der Angst.
- 2. LÖSUNG:** Präzise Fragen stellen / Hinterfragen der Wahrscheinlichkeit, dass meine Befürchtungen wahr werden.
- 3. LÖSUNG:** Befürchtungen infolge Annahmen und Interpretationen hinterfragen, statt innerlich als bewiesene Tatsachen zu behandeln.
- 4. LÖSUNG:** Mutige und ehrliche Selbstreflexion. Es geht nicht um „Schuld“, sondern im besten Sinne des Wortes um Macht, nicht zuletzt um Macht über sich selbst.
MERKE: Ich werde über eine krisenhafte Situation im Außen nie mehr Kontrolle haben, als über meine ganz persönlichen Krisen, Verwirrungen und Projektionen in meinem Inneren.
- 5. LÖSUNG:** Werden Sie sich Ihrer natürlichen, evolutionär bewährten Kraft bewusst und blockieren Sie diese nicht durch Denkverbote, Selbstzweifel oder Vorurteile. Es geht um innere Reife.
- 6. LÖSUNG:** Haltung zur Krise: zwingt uns zu Reifeprozessen. Lässt sich mit Reifeprozessen vermeiden oder überwinden
- 7. LÖSUNG:** Was ist mein ganz persönliches WARUM, das mich vor Burn-out schützt?
Sinnlosigkeit ist ein riesiger Stressfaktor und Motivationskiller. Sinn liefert Ordnung und Kraft.
- 8. LÖSUNG:** Krisenbewältigung braucht eine Pflege des Gehirns /Hippocampus.
- 9. LÖSUNG:** Welche alten Routinen muss ich durch neue Routinen ersetzen? Welche Routinen bleiben?

ZIEL >> VEREINFACHUNG

Zehn Prinzipien der Vereinfachung



Effizienz durch Vereinfachung: Zehn Wege

1. Weg: Ordnen & Reduzieren: einfachste Weg zur Einfachheit
2. Weg: Organisieren: erhöht die Handhabbarkeit
3. Weg: Zeitersparnis: wirkt immer wie eine Vereinfachung
4. Weg: Kraft: ein Lob der Faulheit!
5. Weg: Offenheit: vereinfacht Komplexität
6. Weg: Lernen: Wissen macht alles einfacher
7. Weg: Vertrauen: vereinfacht soziale Interaktion
8. Weg: Emotion: positive Emotionen beseitigen Blockaden
9. Weg: Distanz: Viel erscheint weniger
10. Weg: Scheitern dürfen: Ich schreite schneller zur Tat

Quelle: John Maeda /MIT:
Die Prinzipien der
Vereinfachung

Ordnung mentale Leistungsfähigkeit

Soziale Kompetenz

Dialogfähigkeit

Konsensfähigkeit

Teamfähigkeit

Integrationsfähigkeit

Durchsetzungsfähigkeit

Anpassungsfähigkeit

Emotionale Kompetenz

Kenntnis der eigenen Emotionen

Fähigkeit der Beeinflussung der eigenen Emotionen

Vermögen zur Umsetzung der Emotionen in die Tat

Einfühlungsvermögen und Beziehungsfähigkeit

Kognitive, d.h. auf das logische Denken bezogene Fähigkeiten

Wahrnehmungsfähigkeit

Aufmerksamkeit

Erinnerungsvermögen

Lernfähigkeit

Problemlösungsfähigkeit

Kreativität

Planungsfähigkeit

Orientierungsvermögen

Vorstellungsvermögen

Argumentationsfähigkeit

Selbstbeobachtungsgabe

Wille

Glauben

Belastbarkeit

Widerstandsfähigkeit

Kompensationsfähigkeit

Einsatzbereitschaft

Kostenfreie Tabelle hier herunterladen:

[Download - Führung und Verkauf im](#)

[Mittelstand \(fuehrung-und-verkauf.de\)](#)

Krise verhindern und überwinden durch Analyse von Erfolgen statt Befürchtung für die Zukunft

- >> Kultur der regelmäßigen Auswertung von Erfolgen
- >> Geduld ist die Gewissheit des guten Ausgangs
- >> Diese Gewissheit muss erarbeitet werden

**„Die meisten Menschen scheitern nicht,
sie geben einfach auf.“**

Henry Ford



**„Wir dürfen nicht im
Überlebensmodus sein.
Wir müssen uns im
Wachstumsmodus befinden.“**

Jeff Bezos

Ende TEIL II:

„DANKE UND EINLADUNG ZU FRAGEN“

Fortsetzung:

TEIL III: 24. Januar um 10 Uhr

TEIL IV: 31. Januar um 10 Uhr



KONTAKT: Dr. Andrea Ferber

Führung & Verkauf | Beratung/Training/Coaching

Traubenweg 13, 06116 Halle,

Telefon: 0173 469 7545, www.fuehrung-und-verkauf.de

E-Mail: post@fuehrung-und-verkauf.de