

Thema: Krisenmanagement – Strategien im Umgang mit Krisen

Plötzlich ist nichts mehr, wie es war. Und unser Krisenmanagement muss schnell anlaufen, denn von jetzt auf gleich war alles anders. Noch vor acht Wochen haben wir uns nicht vorstellen können, dass wir dort stehen, wo wir uns jetzt befinden. Ausgangsbeschränkungen, Kontaktsperre und Reiseeinschränkungen bis hin zum Verbot, um nur einige Einschränkungen zu nennen. Ein Virus, das wir anfangs nicht so wirklich ernst genommen haben, als es in China auftrat, zwingt die Welt in einen Shutdown. Viele Unternehmen, die Wirtschaft und damit viele Menschen befinden sich in der Krise. In diesem Teil unserer Reihe zu Krisenmanagement und Business Continuity geht es um den Menschen, um den Umgang mit Traumata und psychischen Erkrankungen im Notfall – aktuell spezifisch zugeschnitten auf Corona!

In unserer Online-Konferenz am 06.04.2020 hat Marc Wallert einen Vortrag gehalten, wie man stark durch Krisen kommt und dabei das Thema Resilienz in Krisensituationen beleuchtet.

Einige seiner Tipps möchte ich hier aufgreifen:

Das wichtigste in dieser Zeit ist es, einen Lagerkoller zu vermeiden. Viele Menschen sind im Homeoffice gemeinsam mit ihren Lieben, die sie normalerweise nur abends und am Wochenende sehen. Die Situation, dass man ständig zusammen ist, kann allein schon zu Krisen führen. In der aktuellen Situation herrscht zusätzlich noch Kontaktverbot, was dazu führt, dass weder Kinder noch Erwachsene Freunde treffen können. Das führt zu weiterem Stress. Dabei ist wichtig zu bedenken, dass das richtige Maß an Stress zu erhöhter Leistungsfähigkeit führt. Die Kunst in Krisen ist es, die Balance zu finden: nicht zu viel **Stress**, aber auch nicht zu wenig. Wir brauchen Stress, der uns aktiviert durch diese Zeit zu kommen. In der folgenden Grafik hat Mark Wallert in einer Kurve, die positive und negative Menge an Stress dargestellt. Die genauen Zahlen dahinter, sind sehr individuell und fehlen daher in dieser Darstellung.



Weitere Möglichkeiten, einen zu hohen Druck und damit Stress zu vermeiden, sind folgende:

Selbstwirksamkeit stärken: Gedankenswitch von der passiven in die aktive Rolle. Das Schicksal in die Hand nehmen und dadurch aus der Gedankenspirale ausbrechen.

Soziale Unterstützung: Solidarisierung und kurze Gespräche über den Zaun mit genügend Abstand mit den Nachbarn halten; regelmäßige Telefonate mit Freunden und Familie, die nicht im Haushalt leben – hier ggf. auf Videotelefonie ausweichen, um ein Gefühl der Verbindung zu schaffen.

Rückzug: es ist wichtig, sich zurückziehen zu können, mit seinen eigenen Gedanken allein zu sein und einfach mal nur sich selbst zu sehen.

Fitness und Disziplin: regelmäßige Bewegung, Hygienestandards auch im Home-Office fortsetzen, Tagesstruktur schaffen und beibehalten (aufstehen, als wenn man zur Arbeit geht, Mittagspause, Kaffeepause, Feierabend)

Teambuilding: sich solidarisieren mit Arbeitskollegen, Nachbarn, Freunden, den Menschen, die da sind.

Sie brauchen **kurzfristig und kostenfrei einen Expertenrat** zum Thema
Business Continuity / Krisen- und Notfallmanagement,
dann schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an!

RUCON Service GmbH, Neumeyerstraße 48, 90411 Nürnberg
Telefon: +49 911 / 47 75 28-0 - E-Mail: mail@msaas.com



www.rucon-group.com



[Das Buch](#)



www.msaas.com



[Newsletter](#)

#surviveANDprosper #surviveANDprosper #surviveANDprosper #surviveANDprosper #surviveANDprosper