



Checkliste zu meinem Buch

„Zu jung! Zu alt! Zu schwanger! Zu qualifiziert! So tickt die Arbeitswelt!“
erschienen im Business Village Verlag.

Die eigene Krisencheckliste in Frageform:

- Wie würdest Du diese Krise bezeichnen?
- Hast Du schon mal eine solche berufliche Krise in einer ähnlichen Art erlebt?
- Wenn ja, wie hast Du sie gemeistert? Wer hat Dich dabei unterstützt?
- Wenn nein – dann reflektiere die letzten 3 Krisen, die Du durchlaufen hast.
- Welche 10 Punkte haben Dir in der Krisenmeisterung damals genutzt. Schreibe sie hier auf:
- Welche dieser 10 Punkte könntest Du auch in dieser Krise wieder anwenden?
- Mit welchen lösungsorientierten Menschen umgibst Du Dich? Bedenke von Meckern

und Jammern ist noch keine Krise der Welt gelöst worden.

- Entwerfe Dir eine berufliche Krisencheckliste, die Du im Fall der Fälle für Dich durchgehen kannst.
- Ändere und optimiere diese Krisencheckliste.
- Hole Dir Impulse durch Mentoren, Bücher oder Menschen, die nicht in Ratschläge verfallen, sondern Dir Mut zum Lösen geben.
- Stelle Dir vor, wie Du als Grossmutter/Grossvater von dieser Krise Deinen Enkelkindern berichtest. Was würdest Du ihnen mit auf den Weg geben? Was ist das grösste Learning daraus?

Zitat aus dem Buch, Kapitel Krisen:

„Jeder aktive, schnelle Kampf gegen eine Krise verlängert das Ganze nur. Da musst du einmal voll eintauchen, um wieder voll aufzutauchen. Schau lieber kurz, aber intensiv in die Wunde, als schnell ein Pflaster darüber zu kleben.“

Vermeide blinden Aktionismus. Ruhe ist gerade hier Trumpf. Strukturiertes, überlegtes Vorgehen im zweiten Schritt ist wertvoll. Nicht immer ist ein absoluter Zeitdruck (wie zum Beispiel bei einem Unfall) vorhanden.

Es hilft definitiv, innezuhalten und eine Lebensrückschau zu machen. Wo und wann waren ähnliche oder ganz andere Krisen und wie habe ich diese bewältigt? Suche Leute, mit denen du darüber reden kannst. Aber keine Ratschlaggeber, sondern Zuhörer und Frager. Alleingänge sind in Krisenmomenten so gar nicht gut. Aber wähle die Personen mit Bedacht. Das Denken bleibt bei Krisen völlig auf der Strecke. Eine Verlangsamung tritt ein. Krisen überrumpeln uns oft; kluges Handeln ist angesagt.“