

Mini-Booklet
Tipps, Fokus,
Erfolgsstrategien

Krisen-Fitmacher

für Unternehmer und Führungskräfte





Sicherheit, in der
Unsicherheit zu finden,
ist eine wichtige
Krisenmedikation.

Wir können die
Diagnose nicht ändern,
aber die **Prognose!**

TOP-Stressoren von MitarbeiterInnen in der Krise

Führungskräfte brauchen Antworten auf die größten Kümernisse, Sorgen und Ängste ihrer Mitarbeiter:

1. Ich weiß nicht, was auf mich zukommt

2. Ich weiß nicht, wie es weitergeht



Der Mitarbeiterbindungs-Check up für Führungskräfte



FRAGEN, die sich MitarbeiterInnen stellen:

- Wie gut schaffen wir es durch die Krise? Was kommt auf mich zu / Auf was muss ich mich einstellen?
- Ist meine Firma wirklich so innovativ und flexibel, wie sie es nach außen demonstriert?
- Wie verständnisvoll und solidarisch sind meine Vorgesetzten, wenn ich plötzlich zwischen Arbeit und Kinderbetreuung hin und her switchen muss?
- Ziehen jetzt alle an einem Strang oder ist sich jeder selbst der Nächste?
- Werden meine Anstrengungen honoriert und ich wertgeschätzt?
- Werden Entscheidungen offen und klar kommuniziert?

TIPP

Erfolgreich in der Krise kommunizieren

1. Erste Aufgabe: Den eigenen Stress wirksam regulieren.
2. Die Kommunikationsstrategie entwerfen, da erst jetzt gute Formulierungen und Lösungen denkbar sind.
3. Die Botschaft an die MitarbeiterInnen kommunizieren.

One more thing:
Niemals Schritt 3 vor Schritt 1!

Warum?
Damit die Botschaft ankommt, die ankommen soll!

Liegeplatz auf der Insel gefällig?



Der ANTI-STRESS-TIPP für jede Lebenslage:

- Langsamer ausatmen als ich einatme
- Beim Einatmen auf 4 zählen
- Beim Ausatmen auf 6 zählen
- 5 x hintereinander



Tools, um selbst Sicherheit in der Unsicherheit zu finden

- Sich von außen betrachten: dissoziierte Wahrnehmung
- Bei eigenen Selbstabwertungen achtsam sein und diese stoppen
- Auf sich bzw. auf das Unternehmen schauen und das Seitenmodell anwenden:

Eine Seite ist von der Krise betroffen. Die andere Seite von der Chance. Was erzählt mir die Chance? Fokussierung auf Chancen und Lösungen richten



Corinna Spaeth

Geschäftsführerin CS Consulting GmbH

Robert-Koch-Straße 45 | D-50931 Köln

Fon +49 221 50 80 770 | +49 177 2945 992

Mail: info@csoconsulting-gmbh.com

-> [Hier geht es zu unseren Krisen-Fitmachern](#)



Offboarding ist das
neue Employer Branding!

