

Inhalt

Vorwort

I. Grundlagen

Was für Krisen braucht und wie viel Krise verträgt der Mensch? Neurobiologie der Krisenentstehung und Krisenbewältigung von Prof. Dr. Gerald Hüther	13
Hypnosystemische Krisenberatung: Wie Opfer-Erleben zu Empowerment und konstruktiver Lösungsentwicklung transformiert wird von Dr. Gunther Schmidt	21

II. Praxis

1. Münchhausen-Techniken:

Sich selbst aus dem Krisen-Sumpf ziehen

Der Krise Raum geben: Eine Anleitung für Strukturliebhaber von Sandra Hofmann-Arnold	65
Im Sumpf bis über die Ohren und dennoch nicht verloren von Almuth Wünsch	69
Interventionen gegen Krisenerleben: Utilisation von Restriktionen, Imagination der Wunsch-Person (und der Horror-Person) und „Back to the future“ von Dr. Gunther Schmidt	77
Problem-Lösungs-Gymnastik und Kompetenz-Balance: Interventionen, die kontextflexible Autonomie stärken und systemische Synergie ermöglichen von Dr. Gunther Schmidt	89

**2. Coaching-Werkzeuge:
Einzelinterventionen in Krisensituationen**

Crisis, what Crisis? – Einstreugeschichten als
Fokussierungshilfen in Krisenzeiten
von Björn Müller-Kalthoff..... 105

Das Ressourcen-Mandala
von Dr. Frank Taschner 115

Entscheidungen in Krisensituationen:
Die innere Aufmerksamkeit neu fokussieren
von Josef Mikus..... 121

Hausgemachte Krise: Krisenarbeit mit der „Haus“-Metapher
von Kinga Janisch..... 131

Karrieren in der Krise: Optionen für neue berufliche
Wege entwickeln
von Katja Wengel und Joachim Hipp 140

Rückblick der weisen Alten: Ressourcengewinnung
bei Burnout-Phänomenen
von Alexandra Mößmer 148

Vom Nutzen der Schwäche: Kompetenz-Coaching in Krisenzeiten
von Ute Jakobi 154

**3. Workshop-Konzepte:
Gemeinsam sind wir gar nicht blöd**

Agendapunkt „Kotz“: Kritische Situationen und
Krisen-Frust in Gruppen überwinden
von Katharina Fehse..... 167

Die Problemlösebrücke
von Geraldine Katz..... 174

Krisen in komplexen Systemen vorhersagen: Eine Workshop-
Methode für den Umgang mit Vernetztheit
von Prof. Dr. Thea Stäudel und Prof. Dr. Gisela Holicki..... 182

Systemische Beratungsarbeit im krisenbedingten
Mitarbeiterabbau
von Ralf Albers und Andreas Roßmanith..... 202

Taskforce for Future: Eine Großgruppenmoderation
zur Bearbeitung von Krisensituationen
von *Anna Dollinger* 214

Tiefpunkte überwinden bei massiven Veränderungen:
Gruppencoaching für Manager
von *Andrea Zimmermann* 224

Verjüngungskur mit alten Weisen: Intuitionsaktivierende
Techniken in der Begleitung burnout-gefährdeter Menschen
von *Christa Fasch und Angelika Kail* 232

Wenn die Wellen höher schlagen:
Das Konzept „Manage in Change“
von *Jürgen Vogt* 244

**4. Seminar-Konzepte und Strategien:
Fix & fertig raus aus der Krise**

Kompetenztraining für Führungskräfte in Krisenzeiten
von *Norbert Esters und Michael Köhler* 257

Konzepte des Leadership-Developments in Krisenzeiten
von *Jens Bergstein* 265

Konzertierte Migration: Unternehmens-Restrukturierung
um 4 vor 12
von *Christine Stöhr* 276

Stell Dir vor, es ist Krise – und keiner macht Vertrieb
von *Kai Pfersich* 285

Wer hat schon für die Krise geübt?
Simulationstraining für krisenhafte Herausforderungen
von *Olav Schroth, Ingrid Weeger, Aglaja Przyborski
und Oliver Schneider* 297

III. Anhang

Die Autorinnen und Autoren 307

Stichwortverzeichnis 321