

# PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

## Krisen bewältigen in sieben Schritten

### 1) Gefühle sammeln und entspannen.

Die emotionale Balance wiederherstellen und positive Gefühle aktivieren.  
Positiv denken, raus aus den negativen Gefühlen: Was sind positive Aspekte?

### 2) Auf den sinnvollen Kern konzentrieren.

Nach dem Warum fragen und reflektieren. Aktiv die Perspektive wechseln.  
*Warum* sieht *wer* aus *welcher* Perspektive auf den Vorgang?  
Was kann ich tun, um die Situation zu ändern? Was ist das Gute im Schlechten?

### 3) Kommunizieren!

Du kannst nicht nicht kommunizieren:  
Sprechenden Menschen kann geholfen werden  
Aktiv zuhören, Zwischentöne entdecken. Strukturiert Dialoge führen und auswerten.  
Die eigene Botschaft eindeutig formulieren und wiederholt senden.

### 4) Vertrauen wiederherstellen.

Handlungsstrategie am eigenen Wertegerüst ausrichten und darüber kommunizieren.

### 5) In Varianten denken und Lösungspotenziale ausloten und zu Zielen kommen.

Entscheidungen für motivierende Ziele (SMART-Formel beachten) treffen.  
Kurz- und mittelfristige Ziele sind abgeleitet aus dem übergeordneten Ziel, dem Leitbild.

### 6) Auf Stärken aufbauen: Stärken stärken.

Welche Chancen stehen hinter der Krise? Werde Dir der eigenen Stärken bewusst, setze sie bewusst ein und entwickle sie weiter.

### 7) Den Mutigen gehört die Welt: Neues wagen.

Die Komfortzone verlassen, neue Wege gehen.

### Weitere Pluspunkte rund um Krisenbewältigung:

[http://parteischule-wiki.spd.de/media/pluspunkte:c2.1.pluspunkt\\_sich-selbst-staerken\\_widerstandsfaehiger\\_werden.pdf](http://parteischule-wiki.spd.de/media/pluspunkte:c2.1.pluspunkt_sich-selbst-staerken_widerstandsfaehiger_werden.pdf)

[http://parteischule-wiki.spd.de/media/pluspunkte:c2.10.pluspunkt\\_so\\_gewinnst\\_du\\_aus\\_kritik.pdf](http://parteischule-wiki.spd.de/media/pluspunkte:c2.10.pluspunkt_so_gewinnst_du_aus_kritik.pdf)

[http://parteischule-wiki.spd.de/media/pluspunkte:c2.17.pluspunkt\\_anti\\_aerger\\_strategien.pdf](http://parteischule-wiki.spd.de/media/pluspunkte:c2.17.pluspunkt_anti_aerger_strategien.pdf)

Über 200 „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischule im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischule-wiki.spd.de>.