

Krise und Krisenintervention

**ein Hintergrundtext für Führungskräfte
und Menschen mit Beratungsaufgaben**

Regine Martin

Hinweis: dies ist ein verkürzter Text zum Kennen lernen (3 von 10 Seiten).
Wenn Sie den ganzen Text lesen wollen, können Sie ihn bei uns unter
info@move-and-balance.de anfordern.

Inhaltsverzeichnis:

1. Was versteht man unter einer Krise?
2. Was passiert in einer Krise?
3. Eine Krise ist ein gefühlsmäßiger Teufelskreis
4. Woran erkennt man, dass jemand in einer Krise ist?
5. Krisenintervention heißt Hilfe zur Selbsthilfe
 - 5.1 Eine andere Einstellung zur Krise gewinnen
 - 5.2 Was bedeutet Krisenintervention?
 - 5.3 Schritte der Krisenintervention
 - 5.3.1 Kontakt zum Betroffenen herstellen
 - 5.3.2 Entspannung durch Äußern der Angst
 - 5.3.3 Abstand durch Offenlegen der bedrohlichen Situation
 - 5.3.4 Praktische Hilfen geben
 - 5.3.5 Das Problem beschreiben
 - 5.3.6 Den erwünschten Zielzustand beschreiben
 - 5.3.7 Nach neuen Ideen und Wegen suchen
 - 5.3.8 Aktionen und nächste Schritte festlegen
 - 5.3.9 Aktionen planen und umsetzen
6. Worauf zu achten ist
7. Hilfreiche Fragen in der Krisenintervention
8. Die Krise als schöpferischer Prozess
 - 8.1 Die Phasen des schöpferischen Prozesses in der Krise
 - 8.1.1 Vorbereitungsphase
 - 8.1.2 Inkubationsphase
 - 8.1.3 Phase der Einsicht
 - 8.1.4 Phase der Verifikation

1. Was versteht man unter einer Krise?

Als Krise wird eine Situation bezeichnet, in der ein aus der persönlichen Sicht der Betroffenen **bedeutsames Problem** besteht und die Betroffenen den Eindruck gewinnen, dass **die zur Verfügung stehenden Bewältigungsstrategien nicht ausreichend sind** und greifen können. Eine Krise ist immer eine persönlich gefühlsmäßig belastete und belastende Situation. Sie ist begleitet von Symptomen und meist gekennzeichnet durch Gefühle von **Bedrohung und Angst**. Die Angst kann sich bis zur Panik steigern. Das geschieht deshalb, weil Wahrnehmung, Denken und Fühlen der betroffenen Person durch die starke Problemorientierung und Problemfokussierung und durch Phantasien beeinträchtigt sind, was die ohnedies schwierige Situation noch schwieriger und verzweifelter erscheinen lässt. Jede Krise hat ihre eigene Zeit; sie kann nicht vorweggenommen oder übersprungen werden. Jede Krise hat auch eine wichtige Bedeutung für die Weiterentwicklung eines Menschen, einer Gruppe oder auch einer Organisation. Sie passiert meist dann, wenn sie „reif“ ist, d.h. wenn sie ihre wichtige Funktion im Sinne von Entwicklung und Lernen erfüllen muss. Sie kommt nicht immer als Katastrophe daher, sondern kann auch still und unauffällig sein

2. Was passiert in einer Krise?

Menschen, die sich in Krisen befinden, erleben meist ein Gefühl von Bedrohung. Sie spüren eine „Gefahr“, die sie aber nicht genau zuordnen oder benennen können:

- sie haben den Eindruck, dass das, was ihnen für die Lösung des Problems zur Verfügung steht, nicht mehr ausreicht (Kompetenzen, Ressourcen, Ideen)
- sie haben den Eindruck, nicht mehr selbständig gestalten zu können und nicht mehr wirklich handlungsfähig zu sein
- sie haben das Gefühl die vorgegebenen oder selbst gesetzten Ziele nicht mehr erreichen zu können und damit wichtigen Erwartungen und Anforderungen nicht gerecht werden zu können
- sie haben deshalb meist ein starkes Gefühl von Unzulänglichkeit und damit auch ein niedriges Selbstwertgefühl
- dadurch entsteht ein Gefühl von Angst, das von den Betroffenen meist nicht direkt zum Ausdruck gebracht werden kann

3. Eine Krise ist ein gefühlsmäßiger Teufelskreis

In einer Krise haben es die Betroffenen also vor allem mit ihren Gefühlen zu tun, insbesondere mit Angst. Das Besondere dabei ist, dass sich diese aufkommende und wachsende Angst nicht einfach mit dem Verstand wegdenken lässt. Die Angst kommt aus einem Bereich unserer Seele, der unbewusst ist, den unser Verstand nicht gut erreichen kann. Angst hat die Aufgabe, uns vor Gefahren und schwierigen Situationen zu warnen und zu bewahren. Sie aktiviert uns normalerweise und sie will uns auf etwas hinweisen. Die Angst kann aber auch, wenn sie zu stark und zu groß wird, lähmen. Dann verringert sie unsere Handlungsfähigkeit und erzeugt dadurch noch mehr Angst. Alle Bemühungen aus dieser Situation heraus zu kommen erscheinen dem Betroffenen dann vergeblich. Die vertrauten und bewährten Verhaltensweisen und Lösungsideen greifen nicht mehr. Besonders das, was in dieser Situation oft und gern getan wird, die Verstärkung der gleichen oder ähnlichen Bemühungen („mehr vom selben“) läuft ins Leere. Häufig werden deshalb die Aktivitäten resigniert eingestellt.

Interessiert? → Kontakt aufnehmen und anfordern!

Dies ist einer der Texte, die wir als tool zur Unterstützung in Qualifizierungsmaßnahmen für Führungskräfte und Menschen mit Beratungsaufgaben einsetzen, z.B.: in Führungs- und Methodentrainings, in Supervisionen, im Einzel- bzw. Führungscoaching. Er umfasst 10 Seiten mit allen wichtigen Informationen zum Thema Krise und Krisenintervention klar strukturiert aufbereitet und zusammengefasst → **siehe Inhaltsverzeichnis**

Wir nutzen für die gezielte Vor- und Nachbereitung so genannte „toolboxes“, die über unsere Website zugänglich sind und die unsere Kunden mit Hilfe eines spezifischen, individuellen Codes öffnen können. Dort finden Sie die speziell zusammengestellten Materialien, wie z.B. diesen Text, die Sie lesen und bei Bedarf herunterladen können.