

Leben in Krisen und wie wir daran wachsen

Für gewöhnlich ernten wir Mitgefühl, vielleicht sogar Unterstützungsangebote, mindestens aber ein „hmhmm“ vom Gegenüber, wenn wir mitteilen, dass wir eine aktuelle Entwicklung als krisenhaft erleben. Krisen scheinen ein schlechtes Image zu haben. Das ändern wir heute gemeinsam, indem wir uns den Krisen aus entwicklungssoziologischer Sicht nähern.

Denn Krisen sind echte Multi-Talente: Sie klären, sie enttäuschen, sie versichern, sie motivieren – wenn wir sie denn reinlassen. Wie das genau funktionieren kann und ob man die Krise dann auch schnell wieder loswird – freuen Sie sich auf eine heitere Erkenntnisreise.

Wir laden Sie herzlich ein, mit **Frau Prof. Dr. Pamela Luckau von der SRH Fernhochschule** genau diese Themen interaktiv in den Blick zu nehmen und zu schauen, wo genau und wie genau Sie in Ihren eigenen Kontexten mit dem Krisenbegriff umgehen. Und ob Sie hier schon die für Sie persönlich bestmögliche Entscheidung für Wachstum getroffen haben.

SRH Alumni-Impulse, 29.04.2025, 20 Uhr - Foliensatz
Prof. Dr. Pamela Luckau





POLYCRISIS

STOP

CLIMATE CHANGE

POLITIC ISFRANGIE

DOYTOE EFRATRE

DRORRE

DOICAL ENKODEE

DOICAL SIKETTERE

POICIAL DRUSSS

SOICAL ORNINE



Willkommen in der „dünnhäutigen, erschöpften Gesellschaft (...) die nicht mehr aus dem Krisenmodus herauskommt.“

- Die Welt 01.02.2024



Wir fangen vorn an mit dem Begriff Krise

crisis, gr. κρίσις (krísis) Beurteilung, Zuspitzung, kritischer Wendepunkt, Zeit des Gefährdetseins

Ähnliche Begriffe: Dilemma, Ausweglosigkeit

Quelle: Oxford Languages

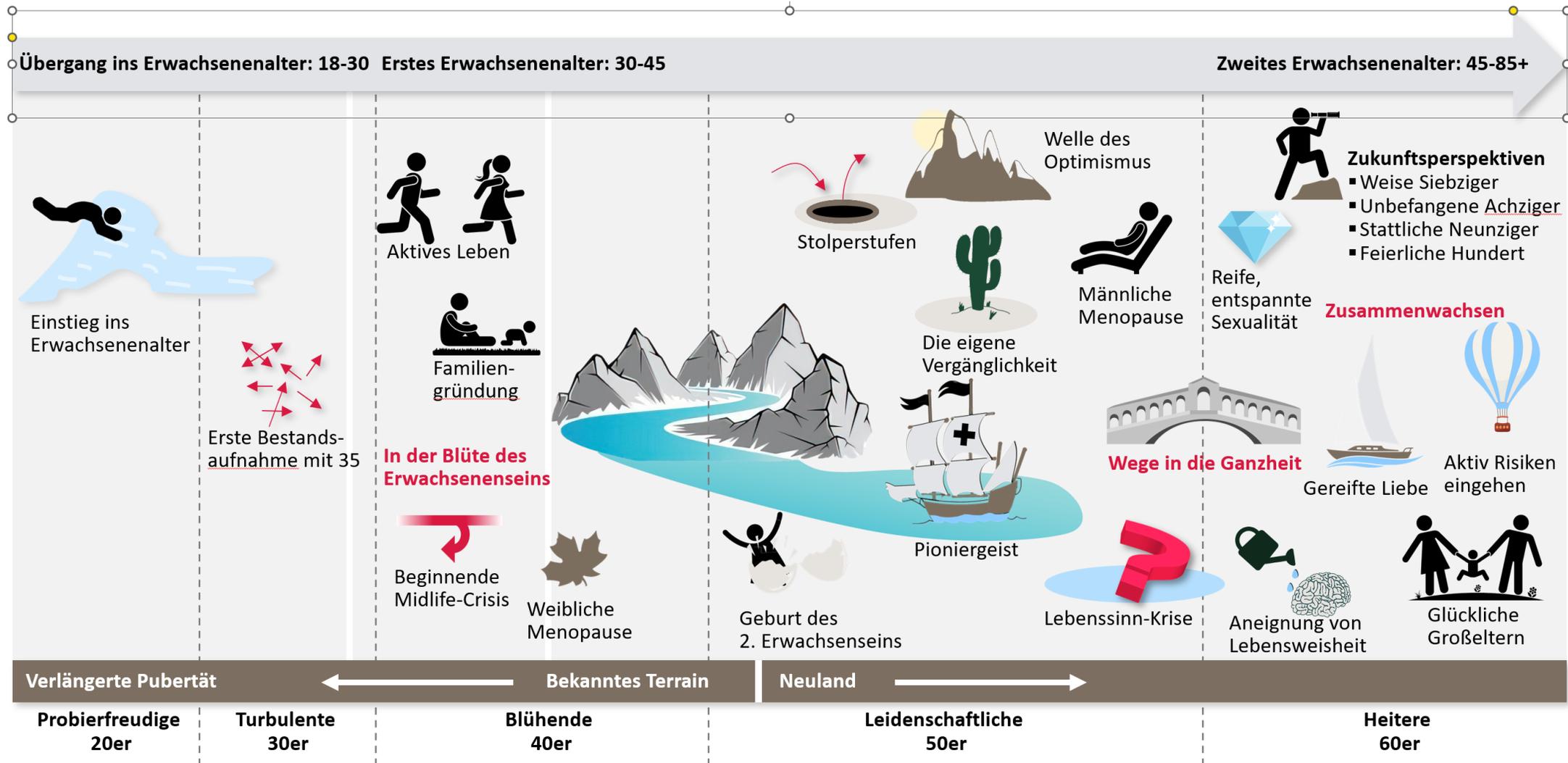
Buchtipp:



<https://tinyurl.com/yc2aktut>



Der Krisenbegriff vermag trügerisch zu sein! Passages: Predictable Crisis of Adult Life



Zwischenfazit

Wir durch-leben Krisen, um uns zu entwickeln.

Krisen sind Tests auf Tauglichkeit, ob das, was wir spüren, fühlen, begreifen uns gut entspricht – oder ob es eine noch bessere Idee gibt.



Warum machen Krisen keinen Spaß!?

1. Weil wir kaum geeignete Sprachmuster dafür haben.
2. Weil wir kaum geeignete Vorbilder haben.
3. Weil wir primär mit dem Verstand dekodieren und das Heil im Tun vermuten.
4. Weil sie unangenehme Gefühle verursachen.
5. Weil wir sofort und ungefragt schlaue hilfreiche Tipps bekommen.



Mehr Spaß mit Krisen in drei Schritten

- A. Exploration + Mapping = Annahme.
- B. Was passt hier noch? Was passt hier nicht mehr? Personen, Prozesse, Dinge aufräumen
- C. Entscheiden = der Verstand befragt Körper, Emotion und Seele auf Geeignetheit und Wohlgeformtheit

Aus allen Optionen, die mir jetzt gerade zur Verfügung stehen,
wie sieht die Entscheidung der höchsten Qualität für mich aktuell aus?

Wo wir aktuell sind oder: Die Mindmap 2025 von Lea-Sophie Cramer



- Business
- Financial
- Mind
- Love
- Volunteering
- Family
- Fitness
- Friends

Business ☆

Love ☆

Family ☆

Financial ☆

**MINDMAP
2025**

Name: _____

Fitness ☆

Mind ☆

Volunteering ☆

Friends ☆

Choose three focus areas for your year by filling the star next to the category.

By Lea-Sophie Cramer (Fast & Curious Podcast)

Hör Tipp :



<https://tinyurl.com/3bvc5kf8>

Bildquellen:

Polykrise

OpenAi/Dall-E abgerufen unter <https://www.blogofant.de/de/ratgeber/polykrise/>

QR-Codes

<https://tinyurl.com/>

Hintergrundbild Dimension Gegenstand

OpenAi/Dall-E

Bild Zwischenfazit

<https://www.next-action.de/themen/persoentlichkeitsentwicklung>

Strichmännchen/Icons

<https://www.flaticon.com/de/autoren/leremy>

Mindmap2025

<https://fastandcurious.berlin/wp-content/uploads/2024/12/Mindmap-2025.png>

Reframing

OpenAI/Dall-E

**Schön, dass Sie heute mit dabei waren!
Bis bald an der Mobile University!**