Die KRISE als CHANCE nutzen

Mit der 4-K-Methode zu mehr Erfolg

VOLKER HEUN

Impressum
ISBN 9783751957649
Verlag: die-selfpublisher.de
©Volker Heun

Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Buch – vor allem im Kapitel Finanzen – stellen weder eine Aufforderung noch ein Angebot zum Kauf, zur Zeichnung oder zum Verkauf der jeweiligen Anlageformen dar oder sollten als solche ausgelegt werden. Informationen können zudem nicht vollständig sein oder aufgrund der schnellen Entwicklung im Markt nicht mehr so aktuell, wie zum Zeitpunkt, zu dem dieses Buch geschrieben wurde.

Krise als Chance

Die 4-K-Methode

VOLKER HEUN

Inhaltsverzeichnis

1. Krise als Chance

Wie Sie eine Krise als Chance sehen

Was ist eine Krise überhaupt?

Krise = Veränderung!

2. Auf welche Eigenschaften kommt es in der Krise an?

2.1 Resilienz (Widerstandskraft)

Tipps für das tägliche Resilienztraining

Der Krise etwas Positives abgewinnen

Bauen Sie Ihre Resilienz weiter aus!

2.2 Neues Mindset

Was ist Mindset?

Wie ein neues Mindset Ihr Leben verändern kann

Beispiele für Mindset

2.3 Kreativität

Kreativität ist wichtig

Kreativität kann man lernen

2.4. Lebenslanges Lernen

Darum ist lebenslanges Lernen notwendig

Lebenslanges Lernen in Unternehmen

Wie kann man lebenslanges Lernen integrieren?

2.5. Zeit- und Selbstmanagement

Methoden

Von der Theorie zur Praxis

Krisen- und Stressmanagement

3. Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

Bewegung

Ernährung

4. Top-Mentalitäten anderer Kulturen nach der 4-K-Methode nutzen

Europa/Deutschland

Amerika/USA

Asien/China

Australien/Neuseeland

5. Helden der Krise

Steve Jobs

Mahatma Gandhi

Martin Luther King

Galileo Galilei

Nelson Mandela

Stephen Hawkings

Vasco da Gama

6. Finanzielle Krisen durch die 4-K-Methode meistern

7. Fazit

Vorwort

Wir leben in Zeiten der ganz großen Verwerfungen. Viele
Dinge haben sich in den letzten Jahren so verändert, wie wir es niemals für möglich gehalten hätten, und das in allen Bereichen: Wirtschaft, Politik und Gesellschaft, in der Berufswelt ebenso wie im privaten Bereich. Und als wären diese Verschiebungen nicht schon so groß, dass ihnen viele Menschen nicht folgen könnten und sinnbildlich „die Welt nicht mehr verstehen", tut sich eine neue Herausforderung auf, die keiner für möglich
gehalten hat: die Corona-Krise. Eine Pandemie erfasst die komplette Welt, führt durch Ausgangssperren und Haus-Quarantäne nicht nur zu Einschnitten im persönlichen Bereich, sondern zu Rezession und Arbeitslosigkeit – kurzum zu einer globalen Krise, die uns alle betrifft.
Doch Pessimismus, Angst und Aufgabe waren noch nie gute Ratgeber in schwierigen Zeiten, vielmehr sind jetzt Energie und Zuversicht wichtig. Das haben schon vor Jahrtausenden die Chinesen erkannt, denn das Schriftzeichen für Krise beinhaltet
auch Chance. Und das griechische Wort krisis bezeichnet
nicht etwa eine hoffnungslose Situation, sondern den
Höhe- oder Wendepunkt einer gefährlichen Lage - von da an
kann es eigentlich nur noch aufwärtsgehen. Eine bessere Sicht auf die Dinge gibt es wohl kaum.
Und genau hier setzt dieses Buch an: Schwierige
Situationen erfordern besondere Handlungsweisen.
Jetzt gilt es, die Komfortzone zu verlassen, jetzt werden die Karten neu gemischt, jetzt werden Helden geboren!
Zahlreiche Tipps, die Dinge anzupacken, unterstützen den Leser in diesem Buch. Sie sind alle aus der Praxis und meiner
persönlichen Erfahrung entstanden. Wie entwickeln
Menschen Kreativität, Optimismus und Resilienz? In meiner
Tätigkeit als Manager und Unternehmer habe ich in den letzten
Jahrzehnten in Europa, den USA, Asien und Australien
gewirkt. Dabei habe ich durchaus große Krisen erlebt und
gemeistert. Sei es der 11. September 2001 mit den Terroranschlägen in den USA, die Weltwirtschaftskrise 2008 durch den Zusammenbruch der Lehman Bank und anderen

Wirtschaftsinstitutionen, oder anderen internationalen
und nationalen Krisen. Parallel dazu gab es auch
immer wieder Herausforderungen im persönlichen
Bereich. Aus meiner Erfahrung auf allen vier
Kontinenten konnte ich diese meistern und habe daraus die
4-K-Methode entwickelt – das Beste aus (fast) allen
Kontinenten und Kulturen.
Das Thema Krise hat mich schon immer interessiert, denn nur, wenn man Widerstände und Hindernisse überwindet,
findet man einen Weg aus der Krise. Wichtig ist es, dabei nicht sein Ziel aus den Augen zu verlieren. So erging es mir, als ich mit 16 Jahren die Enge meines Heimatdorfes hinter mir lassen
wollte, um in die weite Welt zu ziehen. Immerhin gelang es mir, von einem Jugendlichen, der mehr Hessisch als Hochdeutsch sprach, internationaler Unternehmensberater zu werden
sowie Unternehmer, Berater und gefragter Coach, mit einem
internationalen Netzwerk zu Investoren, der ebenso Kontakte in Politik und Regierungen pflegt, u.a. zu US-Präsident Donald
Trump. Bis dahin war es allerdings ein weiter steiniger Weg, der von zahlreichen Rückschlägen gezeichnet war. Nach
meiner Bankausbildung in Frankfurt am Main und einigen
Jahren bei einer großen deutschen Bank, machte ich meinem damaligen Management den Vorschlag, dass ich mit meinem Know-how und Marketingkenntnissen unbedingt in den USA arbeiten müsste. Ich überzeugte es, und so konnte ich ein
eigenes Departement im Land der unbegrenzten Möglichkeiten aufbauen, um extrem wohlhabende deutschsprachige Kunden zu beraten. In dieser Zeit lernte ich auch US-Präsident Trump beim Golfspielen kennen, der damals bereits in den USA sehr bekannt war. Mit ihm machte ich allerdings nie Geschäfte.
Diese Zeit in den USA war eine tolle Erfahrung, die aber
leider viel zu kurz war: In New York kam es zu den Terroranschlägen, die die Welt veränderten. Ich war gerade im Europa-
Urlaub auf Mallorca und sah die schrecklichen Szenen am Fernsehen. Nur vier Tage vorher war ich nach der Arbeit bei meiner Bank, die ihr Headquarter in New York im World

Trade Center hatte, zum Feierabend im obersten Stockwerk in der Bar „Windows oft the World“. Ich lernte viele nette
Menschen kennen, von denen einige die Anschläge nicht
überlebt haben. Nach den Fernsehbildern wusste ich sofort, dass meine Zeit in den USA vorbei war. Innerhalb kürzester Zeit musste ich das Land verlassen, da ich kein Visum mehr hatte. In Deutschland zurück, unternahm ich einen neuen
Anlauf, wieder in das Land der unbegrenzten Möglichkeiten zu gelangen. Eine deutsche Privatbank plante, mich wieder in die USA zu schicken, wo ich diese repräsentieren und für sie eine Niederlassung eröffnen sollte. Leider wurde das Projekt mit nur einer Stimme Unterschied nicht realisiert. Der nächste
Rückschlag.
Danach stellte ich Kontakt zu einem US-amerikanischen
Milliardär und Vermögensverwalter her. Er wollte
Kunden in Deutschland generieren und so bekam ich einen
Beratervertrag. Noch heute bin ich ehrenamtlicher Mediator
zwischen der US-amerikanischen und der deutschen
Regierung, da ich mich für gute Wirtschaftsbeziehungen
zwischen beiden Ländern einsetze und deutsche Firmen
in den USA unterstütze. Zu dem Thema habe ich auch einen Vortrag vor Mitgliedern der Atlantik-Brücke gehalten, die sich für eine Zusammenarbeit beider Länder einsetzt.
Später wurde ich von einer schweizer AG abgeworben,
die Software für Banken und Versicherungen entwickelte;
dort war ich CEO und Mehrheitsaktionär. Zu dieser Zeit
haben wir eine Tochterfirma in Perth aufgebaut, wo ich für den
australischen Markt tätig war. Darüber hinaus war ich für das weltweite Geschäft verantwortlich.
Schließlich folgten Aufenthalte und Tätigkeiten in Hongkong und China; auch ein spannendes Land, in dem man jedoch
viele Dinge beachten muss, um zum Erfolg zu kommen und in dem man sich durch Rückschläge und Krisen nicht vom Ziel abbringen lassen darf. Noch heute arbeite ich mit dem
größten chinesischen privaten Investor zusammen.
Mit einem CEO aus diesem größten privaten Konglomerat

Chinas habe ich ein gemeinsames Buch geschrieben, das
noch im Jahr 2020 veröffentlicht wird.
Meine jahrelange Erfahrung auf diesen Kontinenten mit ihren verschiedenen Kulturen bilden die Essenz für eine aktive und positive Einstellung, die gerade in schwierigen Zeiten beruflich wie privat von besonders großer Wichtigkeit sind. 2020 habe ich einen Think-Tank gegründet, der sich mit Wirtschaft und Wissenschaft beschäftigt, zudem gebe ich wöchentlich Live-TV-Interviews zu aktuellen Wirtschaftsthemen.
In den letzten Jahren habe ich Vorträge vor zahlreichen DAX-Vorständen gehalten.
Da ich meine Erfahrungen für mein Leben und mein
Krisenmanagement auf vier Kontinenten gewonnen habe,
nenne ich meine Erkenntnisse die „4-K-Methode". Dieses Buch ist für Praktiker geschrieben und nicht für Theoretiker.
Also, packen wir es an!
Volker Heun
Düsseldorf im Frühling 2020

1

Krise als Chance

Krisen gab es schon immer, sie sind Wegbegleiter der Menschheit.

Bankenkrise, Wirtschaftsflaute, Immobilien GAU – kollektive Katastrophen wie Erdbeben, Tsunami, Terroranschläge oder Feuersbrünste: Die Fülle der Desaster im 21. Jahrhundert reißt nicht ab. Und jetzt besonders schlimm, da alle betreffend: die Corona-Krise.

Sie zieht Millionen von persönlichen, individuellen Krisen nach sich. Verlust, Arbeitslosigkeit, Krankheit und auch Tod. Aber auch „normale" Krisen, die jeder Mensch durchlebt – Pubertät, Trennung, Tod eines Angehörigen – können Betroffene mutlos und depressiv machen. Kein Mensch auf Erden kann daher ein krisenfreies Leben führen!

Trotz dieses Wissens erleben Betroffene ihre eigenen Talsohlen als entsetzlich, sie fühlen sich alleine und rutschen nicht selten in Depressionen ab. Dabei hat jeder Mensch gleich viele Leidgenossen: circa 7,7 Milliarden, das entspricht der Weltbevölkerung. Und: Krisen sind ein wichtiger Teil des Lebens, denn nur durch die Auflösung eines Zustands lernen wir, nur durch Änderung des „Vorher" können wir in einen neuen, auch besseren Status eintreten. Die Zerstörung von gefühlten harmonischen Umständen bringt uns bei, uns zu verändern und uns anzupassen.

Viele Menschen haben – zusätzlich zu den „alltäglichen" Krisen, die ständig zu meistern sind, schlimme Schicksalsschläge zu bewältigen. Scheidung, Arbeitslosigkeit, Mobbing, Krankheit, Verbrechen, Tod. Manche haben in diesen schwierigen wirtschaftlichen Zeiten ihren Job, ihre Sicherheit oder ihre Existenz verloren. Diejenigen, die noch Arbeit haben, sind dabei nicht unbedingt die Gewinner. Sie müssen die Arbeit der Gekündigten mitmachen, werden als Praktikanten ausgebeutet oder müssen sich an ihrem Platz behaupten. Diese Arbeitenden werden nicht selten Opfer von unmenschlichem Druck, haben Beziehungsprobleme, fühlen sich unglücklich, und müssen sich oft noch anhören, wie glücklich sie sein müssen, eine Stelle zu haben.

Wie Sie eine Krise als Chance sehen

Das Leben ist ein stetiger Wechsel. Vergleichbar mit einem Meer. Mal sind die Wellen kleiner und mal größer. Ab und an scheint die Sonne und an anderen Tagen ist es eher stürmisch und
regnet. Ebbe und Flut.
Unser Leben ist in ständiger Bewegung und immer im Fluss. Es passieren gute und schlechte Dinge und Veränderungen stehen an unserer Tagesordnung. Wir werden von unseren
Lebensereignissen getragen. Ist Ihnen dabei schon mal
aufgefallen, dass nach jeder Krise, die sie einmal hatten, egal wie schlimm oder hoffnungslos diese erschien, auch immer wieder etwas Schönes in Ihrem Leben passiert ist?
Auch wenn Krisen unangenehm sind und manchmal
aussichtslos für erscheinen, auf lange Sicht haben sie immer
etwas Gutes für uns. Wenn wir die Situation anerkennen,
reflektieren, aktiv werden, dann gehen wir aus einer Krise
immer stärker hervor als wir es vorher waren. Eine Krise dient
sozusagen der persönlichen Evolution, einer Weiterentwicklung von Charakter und Fähigkeiten.
Wichtig ist, die Krise nicht zu verdrängen, denn das hilft nicht weiter! Vielmehr holen einen die Probleme wieder ein, und man ärgert sich, warum man diese nicht schon früher aktiv
angegangen ist – dann hätte man sie schon jetzt nicht mehr.
Eine Krise kann nur überwunden werden, indem man
akzeptiert, was geschehen ist. Der Verlust des Jobs, das Ende einer Beziehung oder eine schwere Krankheit müssen zunächst angenommen werden, damit sie verarbeitet werden können. Verdrängung führt nicht zum Ziel. Viele Menschen meinen, Krisen kündigen sich selten an. Meist wacht man eines Tages auf und steckt plötzlich mittendrin in der Trennung, im Jobverlust oder sogar in einer größeren Katastrophe. Meiner Meinung nach kündigen sich die meisten Krisen jedoch früher an – man schaut bloß weg, weil das Beschäftigen damit unangenehm ist, denkt, das wird schon wieder. Hätte man aber schon früher hingeschaut oder auf sein Bauchgefühl gehört, wäre einem einiges erspart
geblieben. Doch da ist jeder Mensch anders.

Auch wenn es schön wäre, gibt es keine Gebrauchsanweisungen für solche Situationen. Jeder muss selbst herausfinden, wie er damit umgeht, und zu welchem der zwei Krisen-Typen er gehört: Die einen werden von Schicksalsschlägen langfristig gebeutelt, sie entwickeln vielleicht sogar Depressionen oder eine posttraumatische Belastungsstörung. Die anderen hingegen verkraften Krisen recht gut und schnell - und kommen sogar gestärkt daraus hervor.

Was ist eine Krise überhaupt?

Um zu verstehen, wie man Krisen meistert, sollte man zuerst wissen, wie man sie definiert. Die Krise unterscheidet den Zustand „vorher" von dem „danach". Diese Wendepunkte können auch zu positiven Ergebnissen führen, sie sind manchmal sogar Bedingung für einen neuen Zustand, der besser ist als der vorherige! Die Duden-Definition besagt, die Krise sei „eine schwierige Situation, eine Zeit, die den Höhe- und Wendepunkt einer gefährlichen Entwicklung darstellt". Diesen Höhe- und Wendepunkt gilt es zu ergreifen – und als Chance zu nutzen. Viele Menschen hingegen empfinden solche Phasen als Scheitern – weil das Gewohnte nicht mehr funktioniert und das Neue noch nicht erlernt ist.

Experten hingegen wissen: Eine Krise hat auch immer ein „Danach" und der Weg aus der Krise führt am besten mitten hindurch. Nebenausgänge oder Umgehungsstraßen nutzen hier nichts.

Krise = Veränderung!

Wie man in die Materie und Theorie der Krise einsteigt, um diese schließlich zu meistern, kann man erlernen. Es ist dabei wichtig, Tief- und Wendepunkte nicht ausschließlich als negativ zu betrachten. „Wer weiß, wofür es gut ist" ist ein Satz, den man sich in Krisenzeiten immer wieder bewusst mache sollte. Auch wenn es schwerfällt, sollte man versuchen zu ergründen, ob sich nach der Krise eine Chance für einen Neubeginn bietet.

Nicht nur deshalb ist es notwendig, in und nach Krisen das Selbstwertgefühl wieder zu finden und aufzubauen. Und das