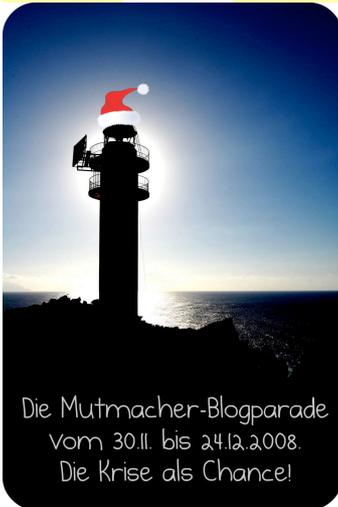


# Mutmacher-Blogparade

## Die Krise als Chance

**Zusammenfassung der Mutmacher-Blogparade vom 30.11. bis 24.12.2008 auf [www.heide-liebmann.de/blog/advents-aktion-2008/](http://www.heide-liebmann.de/blog/advents-aktion-2008/)**



Weil ich das ewige Krisengejammer einfach nicht mehr hören mochte und das dringende Bedürfnis hatte, dem etwas entgegen zu setzen, habe ich im Advent 2008 eine Blogparade unter dem Motto „Krise als Chance“ angestoßen.

Viele Beiträge sind zusammengekommen, die das Thema aus ganz unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet haben. Hier findet ihr die Artikel sortiert nach den Schwerpunkten

- ★ **Persönliche Erfahrungen**
- ★ **Tipps, Ideen und Strategien**
- ★ **Satire und Humor.**

Viel Vergnügen beim Wieder- und Neuentdecken!



### **Inhalt:**

Persönliche Erfahrungen	1
Tipps, Ideen und Strategien	2
Satire und Humor	6
Mutmacher-Interviews	6
Sponsoren	8
Impressum	8

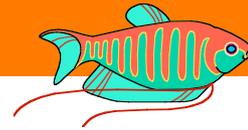
### **Persönliche Erfahrungen**



**Gesa Krämer** plaudert aus ihren Erfahrungen als Unternehmerin und erzählt, wie wichtig es gerade in Krisenzeiten ist, gut für sein bestes Kapital zu sorgen – sich selbst: <http://www.heide-liebmann.de/blog/advents-aktion-2008/> in den Kommentaren



**Regina Sehnert** berichtet darüber, wie eine Krankheit sie dazu brachte, endlich wieder zu sich zu finden: <http://herbstfrau.twoday.net/stories/5361517/>



**Klaudia Zotzmann** vom ViennaWriter's Blog ermuntert mit ihrer persönlichen Geschichte dazu, auch in der Krise Entscheidungen zu treffen, weil nichts schlimmer ist als Stagnation: <http://blog.jinxx.net/?p=982>



**Christa** erzählt davon, welche große Rolle Vertrauen für sie bei der Bewältigung von Krisen hat: <http://ver-rueckt.net/?p=1331>

**Dori** schildert in ihrem sehr berührenden Beitrag, wie es ihr gelang, ihre Brustkrebserkrankung als Weg zu erkennen, sich ihrer Angst zu stellen:

<http://www.chakrablog.de/2008/10/16/angst-essen-seele-auf/>



## Tipps, Ideen und Strategien

**Heiko van Eckert** sieht in der Krise gerade für Vertriebsberater Chancen. Denn wer soll es sonst richten, wenn die Margen enger werden? <http://tinyurl.com/bynfjv>

**Karsta Kubjuhn** entdeckt Chancen für Agenturen, die Webseiten optimieren: <http://kurbjun.blogspot.com/>

**Zamyat M. Klein** stellt in ihrem ersten Beitrag allgemeine Strategien zur Krisenbewältigung zur Verfügung: <http://tinyurl.com/chtvzd>. Und im zweiten Beitrag erklärt sie die Mentorenmethode, ein schönes Tool, um sich an den eigenen Haaren aus dem Sumpf zu ziehen:

<http://tinyurl.com/c7f9hs>

**Petra Schuseil** hat ebenfalls einige bewährte Ideen, wie man Krisen ganz allgemein angehen kann: <http://petraschuseil.wordpress.com/2008/12/08/mutmacher-blogparade-krise-als-chance/>. Und stellt dann ein Modell vor, wie man über die drei Ebenen Kopf, Herz und Bauch ein Problem und seine Dimensionen genau studieren und dadurch leichter zu Lösungen finden kann:

<http://petraschuseil.wordpress.com/2008/12/13/die-adventszeit-bewaltigen-mit-kopf-herz-und-bauch/>

Hier sind sie: die Chancen, die aus Krisen erwachsen können, wenn man aufmerksam bleibt.





**Judith Torma** hält einige Tipps aus der Rhetorik bereit, um sich dem Thema Krise zu nähern:

<http://rhetorikblog.com/?p=217>

**Markus Jung** sieht in der Weiterbildung eine persönliche Vorbeugemaßnahme, um für neue Herausforderungen gewappnet zu sein:

<http://www.fernstudium-rundschau.de/die-krise-als-chance-zur-weiterbildung-2941>

**Lunani** teilt ihre persönlichen Krisenbewältigungsstrategien mit uns:

<http://lunani74.wordpress.com/2008/11/30/krise-als-chance/>

**Frauke Godat** stellt zwei spannende Bücher vor, die Mut machen, auf dem eigenen Weg zu bleiben:

<http://www.netzwirken.net/articles/die-mutmacher-blogparade-die-krise-als-chance-nutzen>

**Gebhard Roese** vertritt die Auffassung, dass Krisen ganz normale Lebensumstände sind und wir eigentlich ständig dabei sind, sie zu bewältigen:

<http://blog.wortwechsler.de/index.php/?archives/518-Krisen-sind-ganz-normale-Lebensumstaende.html>

**Michael Franz** hat ein ganzes E-Book darüber geschrieben, wie man auch und gerade in der Krise seinen Umsatz retten kann:

<http://www.michaelfranz.de/rette-deinen-umsatz/>

**Monika Birkner** stellt bewährte Schritte vor, wie man Krisen für sich nutzen kann:

<http://blog.monika-birkner.de/2008/krise-als-chance/>

**Ulrike Sennhenn** stellt in ihrem Beitrag eine Übung aus einem Buch von Sabine Asgodom vor, die hilft, aus „Zwickmühlen-Situationen“ herauszufinden:

<http://glueckshaus.wordpress.com/2008/12/05/mut-zum-gefühl-mutmacher-blogparade-die-erste/>

**Frank Obels** begrüßt Krisen und ermuntert mit seinem eigenen Beispiel dazu, auch mal gegen den Trend zu handeln:

<http://feel-better-blog.de/2008/12/05/die-mutmacher-blogparade-so-nutze-ich-krisen/>

.....  
**Sind Krisen normal?  
Kann man auch in der  
Krise noch die  
Umsätze steigern?  
Spannende Fragen  
und wirklich  
interessante  
Antworten!**  
.....





Fragen, rosa  
Elefanten und die  
Macht des Tuns –  
alles Werkzeuge, die  
man für sich nutzen  
kann.



**Nimrouz** stellt viele Fragen und erinnert sich daran, dass und vor allem wie sie auch schon in der Vergangenheit Krisen erfolgreich bewältigt hat:

<http://nimrouz.wordpress.com/2008/12/08/krisenrolltreppen/>

**Gitte Härters** Fazit zum Thema: Mein Umgang mit der Krise ist also letztlich immer TUN.

<http://unternehmenskick.de/0/tipps/entry/blogparade-beitrag-krise-als-chance/>

**Oliver Geck** sieht rosa Elefanten und vertraut auf die Kraft des Muts, der wie ein Muskel immer wieder trainiert werden muss: <http://www.heide-liebmann.de/blog/advents-aktion-2008/> in den Kommentaren

**Chris** vom RenEBlog macht sich Gedanken über persönliches Krisenmanagement und stellt einige Ideen zum Geld sparen vor: <http://www.reneplan.ch/blog/?p=25>

**Jutta Kemperle** erzählt sehr persönlich vom Mut zum Selbstständigsein – und was sie tut, wenn sie doch mal die Flügel hängen lässt: <http://www.jukemedia.de/2008/12/mut-zum-selbststandigsein/>

**Zeitcollector** sieht Krisen als Auslöser für Handeln: <http://blog.zeitcollector.net/2008/12/13/krise-katastrophe-chance-eine-advents-aktion/>

**Dagmar von Consolati** plädiert dafür, im Krisenfall erst einmal anzunehmen, was ist. Erst dann werden die nächsten Schritte überhaupt möglich:

<http://livingflow.typepad.com/livingflow/2008/12/eine-krise-ist-eine-krise-ist-eine-krise-ist-eine.html>

**Sisyphos Periodical** erklärt, warum Sisyphos für ihn ein Beispiel für 'Optimismus trotz endloser Anstrengung' ist: <http://www.dayinmylife.de/2008/12/15/ohne-krisen-waere-die-menschheit-noch-am-fuss-des-berges/>



**Annette Schelb** hat eine interessante Strategie für die „Entkatastrophierung“ von Krisen: <http://www.heideliebmann.de/blog/2008/12/die-entkatastrophierung-von-krisen/>

**Peer Wandiger** hat festgestellt, dass es Selbstständigen hilft, nicht erst in der Krise in hektische Betriebsamkeit zu verfallen, sondern Gewohnheiten zu etablieren, denen man unabhängig von der aktuellen Auftragslage folgt: <http://www.selbstaendig-im-netz.de/2008/12/22/selbstaendig/die-krise-als-chance/>

**Simone Janson** hält es mit Ludwig Ehrhard, der sagte, Wirtschaft bestehe zu 50% aus Psychologie: <http://www.berufebilder.de/lesetipps/leitartikel/wirtschaftskrise-real-oder-hausgemacht>

**Andi** weist auf die guten Seiten der Krise hin: <http://blog.servervoice.de/2008/12/24/die-krise-als-chance-nutzen/>

**Jörg Weisner** vom Job & Joy-Blog ist der Meinung, dass Kundenliebe ein sehr wirksames Rezept gegen die Krise ist: <http://team-success.de/blog/2008-12-24/kundenliebe-als-mittel-gegen-die-krise/>

**Andreas Schweitel** macht sich u.a. Gedanken über die Unternehmen, die die Krise am wahrscheinlichsten überleben werden: <http://www.hoernchenpower.org/blog/2008/12/krise-im-anmarsch/>



.....  
**Unglaublich, wie viele interessante und individuelle Krisen-Bewältigungs-Strategien es doch gibt. Garantiert hilfreiche Tipps für jeden!**  
.....





## Satire und Humor

**Rick** behauptet schlicht: Jede Krise ist eine Chance für eine noch größere Krise:

<http://u9tupfing.blogspot.com/2008/12/jede-krise-ist-eine-chance-fr-eine-noch.html>

**Christian Flury** lästert fröhlich drauflos (und hat mir mit einer kleinen Anmerkung noch eine kleine persönliche Krise beschert, mir aber auch bei der Bewältigung geholfen ;-)):

<http://meinungsfreiheit.li/archives/Deine-Krise-als-Chance-1079.html>

**Dagmar** schlägt in ihrem witzig-bissigen Beitrag einen Bogen von ihrem täglichen Dasein als allein erziehende Mutter zur großen Politik und erklärt, wieso sie Krisen liebt: <http://www.heide-liebmann.de/blog/2008/12/ich-liebe-krisen/>

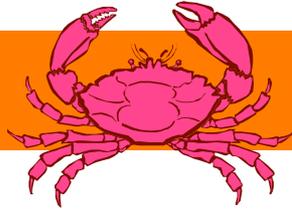
Auch Krisen haben  
Lachmuskeltrainings  
-Potenzial. Glaubst  
Du nicht? Bitte lesen!

## Mutmacher-Interviews

**Mit insgesamt fünf mutigen Unternehmerinnen habe ich während der Mutmacher-Blogparade Interviews geführt. Allen habe ich dieselben Fragen gestellt:**

- ★ Was bedeutet für dich persönlich Mut?
- ★ Nimmst du dich selbst als mutig wahr?
- ★ Die Entscheidung, deine Nebentätigkeit aufzugeben und voll auf die Selbstständigkeit als Heilpraktikerin zu setzen, hat ja einiges an Mut erfordert, oder? War das die mutigste Entscheidung, die du als Unternehmerin bisher getroffen hast? Was daran war für dich die besondere Herausforderung?
  - ★ Und was war der erste Schritt, um deine Entscheidung umzusetzen?
  - ★ Wer hat dir geholfen oder dich unterstützt?
    - ★ Hast du Vorbilder?
- ★ Wie gehst du mit Ängsten um? Anders als vorher?
  - ★ Hat es sich gelohnt? Inwiefern?
    - ★ Dein Rat an Zauderer?





## Mutmacher-Interviews – die Antworten

**Mutige Entscheidungen** – das Interview mit *Elke Fleing*:

<http://tinyurl.com/aoop5c>

**Sein eigenes Ding machen** – das Interview mit *Manuela Günther*:

<http://www.heide-liebmann.de/blog/2008/12/sein-eigenes-ding-machen/>

**Eine Vision braucht Mut** – das Interview mit *Andrea Blome*:

<http://www.heide-liebmann.de/blog/2008/12/eine-vision-braucht-mut/>

**Schranken überwinden** – das Interview mit *Ulrike Bergmann*:

<http://www.heide-liebmann.de/blog/2008/12/schranken-ueberwinden/>

**An sich glauben und hart arbeiten** – das Interview mit *Oliver Kray*:

<http://www.heide-liebmann.de/blog/2008/12/an-sich-glauben-und-hart-arbeiten/>

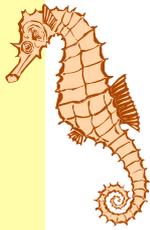


.....  
**Was Unternehmerinnen und Unternehmer zum Thema Mut zu sagen haben – absolut lesenswert!**  
.....





## Die Krise als Chance



### Impressum:

Dieses E-Book wurde erstellt von  
Heide Liebmann  
Kreative Kommunikation  
Erftr. 4  
40219 Düsseldorf  
Web: [www.heide-liebmann.de](http://www.heide-liebmann.de)  
Mail: [wortfuerwort@heide-liebmann.de](mailto:wortfuerwort@heide-liebmann.de)  
Tel.: 0211/152 00 82

### Bildnachweise:

Alle Fotos von pixelio.

S. 1 (Logo): A. Dreher  
[http://www.pixelio.de/details.php?image\\_id=316541](http://www.pixelio.de/details.php?image_id=316541)

S. 2: sassi,  
[http://www.pixelio.de/details.php?image\\_id=310292](http://www.pixelio.de/details.php?image_id=310292)

S. 3: Albrecht E. Arnold  
[http://www.pixelio.de/details.php?image\\_id=238082](http://www.pixelio.de/details.php?image_id=238082)

S. 5: Rohrmann  
[http://www.pixelio.de/details.php?image\\_id=82169](http://www.pixelio.de/details.php?image_id=82169)

S. 6: Norbert H.  
[http://www.pixelio.de/details.php?image\\_id=209046](http://www.pixelio.de/details.php?image_id=209046)

S. 7: S. Hofschlaeger  
[http://www.pixelio.de/details.php?image\\_id=78308](http://www.pixelio.de/details.php?image_id=78308)

## Und hier noch einmal die Sponsoren – vielen Dank!

**Ohne die Unterstützung vieler Kundinnen und Kunden, Bloggerbekanntschäften, Netzwerkpartner, Kollegen und Freundinnen wäre die Mutmacher-Blogparade in dieser Form nicht möglich gewesen.**

**Ein dickes Dankeschön – und allzeit klaren Kurs für das Steuern durch unruhige Zeiten!**

Arbeiten im Ausland: <http://www.arbeitenimausland.org/>

Barbara Steldinger: <http://www.barbara-steldinger.de/>

Christian Mann: [https://www.xing.com/profile/Christian\\_Mann9](https://www.xing.com/profile/Christian_Mann9)

Atelier für Fotografie: <http://www.atelierfuerfotografie.de/>

Claudia Frey: <http://www.claudiafrey.de/>

Culture, Coaching & Training: <http://www.culture-coaching-training.de/>

Det Müller: <http://www.muellerkonzept.de/blog>

Existenzielle: <http://www.existenzielle.de/>

Gesa Krämer: <http://www.gesakraemer.de/>

Holmes Place:  
<http://www.holmesplace.de/d/clubs/highlight.php?clubid=24>

Inga Palme: <http://www.inga-palme.de/>

Joachim Beyer: <http://www.die-macht-der-stimme.de/>

Katja Liedle: <http://www.liedle-fotografie.de/>

Liebesstrategie: <http://www.liebesstrategie.de/>

Dr. Michael Franz: <http://www.highprobability.de/>

Musik im Business: <http://www.musik-im-business.de/>

Nessa Altura: <http://www.nessaaltura.de/>

Pia Fohrer: <http://www.fohrer.info/>

Roland Bruch: <http://www.rb-consulting.eu/>

Sandra Widemann: <http://www.wide-publish.de/>

Stefanie Koch: <http://www.stefanie-koch.com/>

Stefan Schneider: <http://www.my-bigday.de/>

Ulrike Bergmann: <http://www.die-mutmacherin.de/>

Wolff Horbach: <http://www.77-wege-zum-glueck.de/>

Wolfgang Stoffel: <http://www.u-act.biz/>

Zamyat M.Klein: <http://zamyatseminare.de/>