

Vertrouw op je kracht (2011) Auteur: Anselm Grun

Omgaan met crisis

Dit model is opgemaakt met behulp van het boek "Vertrouw op je kracht" van Anselm Grun met als ondertitel, moedig door gaan in tijden van crisis.

In dit artikel wordt een model gepresenteerd die behulpzaam kan zijn bij het accuraat omgaan van een crisis in een bedrijfskundige omgeving. U kunt de volgende onderwerpen in dit artikel verwachten:

1. Wat is een crisis?

2. Uitweg uit de crisis (het proces)

1. De paniek beheersen
2. Het hoofd koel houden
3. Kleine stapjes zetten
4. Om raad vragen
5. Kansen ontdekken

1. Wat is een crisis?

Ieder mens krijgt in zijn leven meerdere keren te maken met tijden van crisis. Denk hierbij aan b.v. puberteitscrisis, identiteitscrisis of midlifecrisis of crisissen na pensionering/werkeloosheid/ ziekte of in relatie.

Het Griekse woord crisis betekend oorspronkelijk scheiding, afzondering, schifting, keuze maar ook "de beslissende fase in van b.v. een ziekte ten goede of ten kwade. In een crisis komen we onder toenemende psychische druk te staan en zoeken we (als het goed is) uitwegen uit de onaangename situatie. Oude waarheden en modellen werken niet meer (voldoende) om de crisis af te wenden en men moet antwoord gaan vinden op de nieuwe situatie. Het risico is om door de verlamdende werking van angst voor de gevolgen van de crisis geen uitweg meer te zien. Om een uitweg te vinden vraagt iedere crisis aan het individu de uitdaging niet uit de weg te gaan en de visuele cirkel te door breken. Een positief aspect van een crisis is dat in tijden van crisis zich een mens een sterke persoonlijke ontwikkeling door maakt.

Salomo Advies

Bedrijfskundig advies voor ondernemers gefundeerd op de Bijbel

2. Uitweg uit de crisis

De paniek beheersen en het hoofd koel houden:

Als de nieuwe situatie zich (onverwacht) aandient kunnen en hoeven wij niet te voorkomen dat we in paniek raken. Wel is belangrijk hoe we met deze paniek/angst omgaan. Als de angst in je op komt praat dan met deze angst, denk de angst tot het einde door, laat de gedachten toe waar je bang voor bent. Als ik in paniek raak, raak ik verblind en verlamd en dat belemmerd mijn helder denken en het zoeken naar creatieve oplossingen.

Nog iets wat kwelt tijdens de crisis is de groeiende onzekerheid, ik snap de situatie en misschien ook mijn zelf niet meer. Vroeger was alles duidelijk maar deze zekerheden zijn niet meer zeker, ik weet even niet hoe ik moet reageren, maar als ik niets doe gaat het niet goed. Waar vind ik steun? Waar kan ik van op aan? Als ik in crisis zit loop ik het gevaar dat ik alles zwart te gaan zien. Ik denk dat alles instort.

Maar als ik het hoofd koel houdt en de situatie nuchter bekijk/analyseer, worden de criteria 's volgens welke ik oordeel, gecorrigeerd. Dan zie ik in dat de crisis niet mijn totale ondergang is. De crisis maakt me wel onzeker en gooit zekerheden omver die de laatste jaren voor me hebben gegolden. Maar daarmee is ze een uitdaging om nieuwe wegen en nieuwe zekerheden te zoeken.

Een voorbeeld: een jonge bouwondernemer wordt elke ochtend verlamd van angst wakker. Angst dat de bank hem geen credit meer geeft en dat hij niet meer aan zijn betalingsverplichtingen kan voldoen. Terwijl hij tegen deze angst vecht/onderdrukt heeft die hem in de greep. Die verlamt en belemmert hem het zicht op een heldere oplossingen. Voor deze man is het nodig zich tot de angst te verhouden, hij moet vertrouwd raken met de angst. Dan pas zou de angst hem kunnen prikkelen. Zodat de deze angst hem tot daden kan brengen die zijn onderneming kan redden of, als het echt niet anders kan, hem helpen zijn bedrijfsactiviteiten op een goede manier te beëindigen. Zolang hij echter de angst verdringt, verlamt die hem en raakt hij weer in paniek. Hij verstart als een konijntje voor de

lampen van een auto. In deze situatie is hij niet instaat om een oplossing te zoeken.

Of om met de bevindingen van Jim Collins te spreken over leiders in crisis: "succesvolle leiders blijven de harde feiten onder ogen zien maar hebben ook een rotsvast vertrouwen in een goede uitkomst"

Kleine stapjes zetten

Als er sprake is van een crisis die meerder personen/groepen/bedrijven treft is het goed te bedenken dat ik die crisis niet persoonlijk hoef op te lossen. Ik hoef alleen maatregelen te treffen in antwoord op mijn eigen crisis en daarbij is het goed om me te beperken tot kleine stapjes, In plaats van mijn hoofd te breken over de oplossing van de wereldcrisis. Kleine stapjes kan ik zelf zetten. Ze brengen me in beweging. Hierdoor merk ik dat ik niet eenvoudige weg tot de crisis veroordeeld ben maar dat ik er actief op kan reageren. Gaande weg vallen mij dan andere stapjes in, die ik zou kunnen zetten. Als ik in de crisis, op weg ga, ontdek ik vanzelf wegen uit de crisis. Als ik meteen grote stappen wil zetten is de kans dat ik faal groter. Blijf hierbij wel altijd de feiten onder ogen zien en neem altijd de noodzakelijke stap.

Om raad vragen

Als we in de crisis niet verder komen, helpt het om andere mensen raad te vragen. B.v. een financieel adviseur of ervaringsdeskundige. Dikwijls volstaat een goede vriend of zakenpartner met wie ik een openhartig gesprek durf te voeren ook. In deze gespreken moeten we niet de houding aannemen van hij lost mijn probleem wel op, of komt met het doorslaggevende advies. Met deze houding blijf ik hangen in passiviteit en belasting de ander met mijn verantwoordelijkheid. Het gaat in z'n gesprek erom je eigen situatie, benauwdheid en hulpeloosheid te beschrijven. De ander zal dit aan horen en vertellen wat dit bij hem teweeg brengt. Hij hoeft nog geen oplossing te bieden maar kan beter de vraag terug leggen. Wat denk jij dat jou verder helpt? Hoe ben je voorheen met dit soort problemen omgegaan? Welke mogelijkheden heb je om deze crisis aan te pakken? Op deze manier ontdek je zelf wellicht wat je verder helpt! Het gesprek kan wel eindigen met een advies. Maar ik blijf zelf verantwoordelijk maak me niet afhankelijk van die ander en volg mijn eigen inzicht.

Kansen ontdekken

Iedere crisis bergt een kans in zich. Maar op het moment dat we in de problemen zitten, zien we de kans vaak niet. We zijn blind voor de mogelijkheden die uit de crisis voortkomen.

B.v. achter de financiële crisis gaat de kans schuil dat de financiële wereld op orde wordt gebracht, dat een rechtvaardiger verdeling van goederen ontstaat en dat het geld weer ten dienste van mensen en niet van hebzucht. In iedere persoonlijke crisis schuilt de kans dat ik mijn leven opnieuw op orde breng, dat ik nieuwe criteria, s ontwikkel en dat ik authentieker word.

Iedere crisis verstoort de illusie die ik heb gevormd over mijzelf/bedrijf en mijn leven. Het doorbreken van deze illusies biedt mij de kans open te staan voor mijn ware zelf (waarheid) en voor een andere kijk op mijn leven.

Als een crisis ons treft bestaat het gevaar dat we zelfverwijten maken en onze eigen waarde verliezen. We zeggen al snel: Het is ook wel terecht dat mij dit overkomt, ik deug nergens meer voor. Het is hopeloos met mij. Het is mislukt, ik ben een mislukkeling. De kans die de crisis met zich meebrengt wordt in deze situatie nooit gezien. We zitten gevangen in onze pijn en verdriet en dit maakt ons blind voor de nieuwe mogelijkheden. Zelfs als iemand ons zal wijzen op deze mogelijkheden zullen wij die niet aanvaarden. Eerst moeten we de pijn en de oordelen die wij voelen onder ogen zien. Zodra wij onze zelfverwijten onder worden brengen, zijn ze bespreekbaar en kan de kans gezien worden. Zodra er zicht komt op de kans gloort er hoop. Dit lost de crisis wellicht niet direct op. Maar ze verbreedt ons blikveld. We zijn niet langer gefixeerd op de crisis, de pijn, het gevoel van richtingloosheid, de geschoktheid maar we slaan ons blik op naar de toekomst.

Vaak ontstaan er in de fase meerdere alternatieven voor de uitweg uit de crisis. Als we de crisis aanschouwen en in de volle omvang doordenken en proberen te doorgronden niet in paniek raken en het hoofd koel houden zijn we in staat moedig met opgeheven hoofd ook deze crisis te doorstaan.

Geef alle mogelijkheden om een uitweg uit de crisis te vinden een plaats en doordenk elk alternatief.

2 cruciale vragen hierbij zijn:

Hoe effectief is deze mogelijkheid? Kan ik redelijkerwijs verwachten dat deze oplossing mijn verder helpt in deze crisis?

Wat zijn de gevolgen van als ik deze mogelijkheid toepas? Welk offer moet ik leveren als ik dit alternatief uitwerk?

Doordenk, analyseer en bereken de gevolgen van elk alternatief nauwkeurig en weerleg de voor en nadelen tussen de verschillende oplossingen. Als ik elke mogelijkheid hoe soft of extreem ook grondig analyseer ontdek ik vaak weer nieuwe nog betere uitwegen.

Bij financiële crisissen is het goed om het mes diep in de wond te steken en alle rottigheid te verwijderen. Vele hebben met halfslachtige oplossingen geprobeerd uit de crisis te komen maar dat lukt nooit.

Als ik op deze manier de crisis te lijf ga en mijn eigen verstand, wijsheid en kracht spendeer gecombineerd met de raad van mijn medemens wordt het niet perse beter na de crisis en zal het leven misschien wel bescheidener worden maar we worden wel authentieker, eerlijker, waarachtiger, helderder en echter.