



DR. MARCO FREIHERR VON MÜNCHHAUSEN

Der kleine Krisenguide

Wie Sie Krisenzeiten besser meistern

128 Seiten, Kartoniert/Paperback/Softback

ISBN 978-3-96739-025-4

€ 15,00 (D) | € 15,50 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2020

## Krise ist Gefahr und Chance zugleich

Sie kommt überraschend, oft rasend schnell und immer zur falschen Zeit: die Krise. Ausnahmesituationen wie die aktuelle Corona-Krise brechen über uns herein und stellen unser Leben komplett auf den Kopf. Eine Situation, die auch Dr. Marco Freiherr von Münchhausen schon am eigenen Leib erfahren musste, als eine schwere berufliche Krise seine Existenz von heute auf morgen vernichtete. Eins war ihm sofort klar: In der Schockstarre zu verharren hilft nicht. Wenn wir eine Krise hingegen annehmen und in ihr die Chance auf einen Neustart erkennen, können sich daraus vielversprechende Möglichkeiten ergeben, beruflich wie privat. So auch bei Münchhausen, der sich innerhalb nur eines Jahres ein erfolgreiches neues Standbein aufbaute. Seine Erfahrungen hat der Autor mehrerer Bestseller jetzt in seinem neuen Titel verarbeitet: *Der kleine Krisenguide* liefert einfache, verständliche und praxisbezogene Tipps, wie wir Krisenzeiten zukünftig besser meistern.

Mit seinem Ratgeber möchte Münchhausen niemanden zu einem theoretischen Krisenmanagement-Experten machen. Es ist auch gar nicht nötig, das Buch gewissenhaft von vorne bis hinten durchzuarbeiten. Es ist vielmehr „ein kleines psychologisches Buffet mit Tipps und Tools zur Meisterung einer Krise“. Münchhausen vermittelt in seinem Titel die wichtigsten Stabilisatoren und Wege zur richtigen mentalen Einstellung – auch Themen wie Selbstfürsorge, Strukturierung des Alltags oder Work-Life-Balance kommen nicht zu kurz. *Der kleine Krisenguide* führt den Leser durch die sieben Phasen einer Krise, weist auf Schwierigkeiten und Widerstände, aber auch auf Chancen hin. Zahlreiche Strategien, Tools und Checklisten unterstützen den Leser dabei, Krisen generell und die aktuelle Situation im Speziellen zu bewältigen und für sich bestmöglich zu nutzen.

Dr. Marco Freiherr von Münchhausen ermutigt all jene, die jetzt vor verschlossenen Türen stehen, mit Entbehrungen oder vielleicht einer unklaren beruflichen Situation konfrontiert sind, dazu, neue Wege zu beschreiten und ihre Chancen in der Krise zu entdecken. Dabei begleitet er jeden, vom Büromitarbeiter bis zur Managerin, auf dem individuellen Weg aus der Krise – hin zu mehr Resilienz und einer neuen selbstbestimmten Normalität.

[Leseprobe](#)



Dr. Marco Freiherr von Münchhausen ist Jurist, Trainer, Berater und Autor mehrerer Bestseller (u.a. „Wo die Seele auftankt“, „So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund“). In all seinen Büchern, Vorträgen und Seminaren beschäftigt er sich mit den wesentlichen Aspekten für ein erfolgreiches und erfülltes Leben und hat bereits mehr als einer halben Million Menschen zeigen können, wie sie ihre persönlichen Ressourcen bestmöglich nutzen. <https://www.vonmuenchhausen.de>