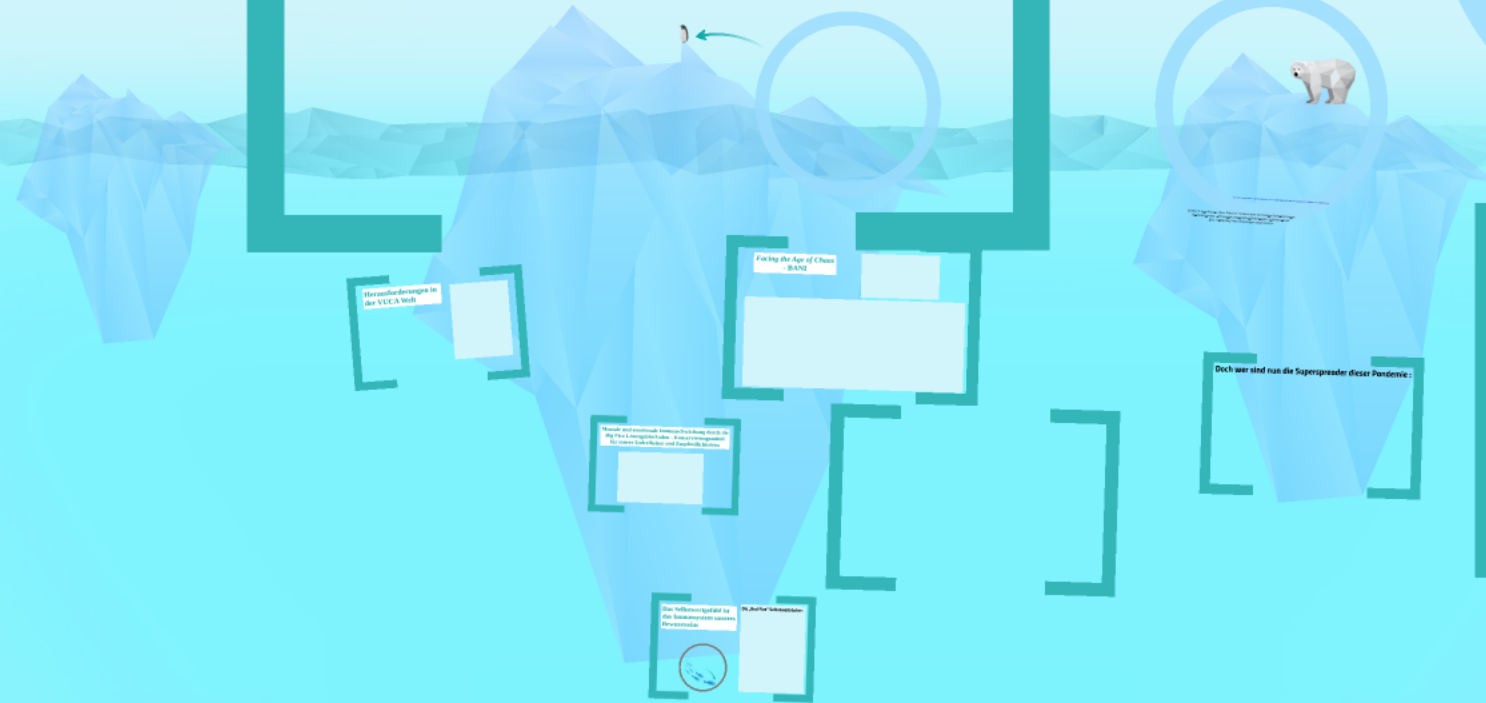


Die Great Five Krisenkompetenzen in einer disruptiven und divergenten Welt

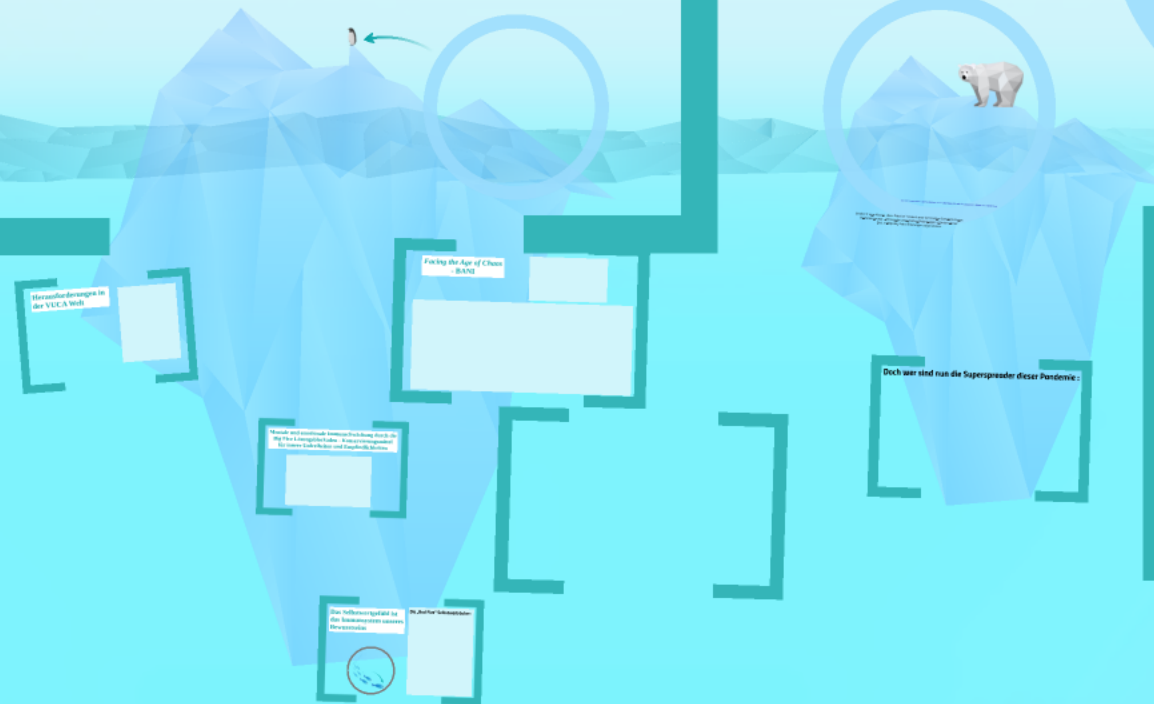


"Ambiguitätstoleranz, emotionales Selbstmanagement und ein starkes Selbstwertgefühl als unabdingbare Krisenbewältigungskompetenzen"

Tagung: "Reden reicht nicht!?" Würzburg 2025 - Dr. Michael Bohne

Die Great Five Krisenkompetenzen in einer disruptiven und divergenten Welt

Ein gesellschaftlicher und
individuumsfokussierter
Parcours zu den
Bedrohungen und Quellen
unserer Resilienz



"Ambiguitätstoleranz, emotionales Selbstmanagement und ein starkes Selbstwertgefühl als unabdingbare Krisenbewältigungskompetenzen"

Tagung: "Reden reicht nicht!?" Würzburg 2025 - Dr. Michael Bohne

Herausforderungen in der VUCA Welt



Herausforderungen in der VUCA Welt

Der Begriff VUCA entstand in den 90er Jahren und bezeichnet die Herausforderungen in einer von schnellem und unvorhersehbarem Wandel beeinflussten Welt



Herausforderungen in der VUCA Welt

Der Begriff VUCA entstand in den 90er Jahren und bezeichnet die Herausforderungen in einer von schnellem und unvorhersehbarem Wandel beeinflussten Welt

VUCA sagt nicht nur etwas über "die Märkte" aus. Die Märkte sind auch immer Spiegel der Gesellschaften, somit hilft der Begriff VUCA, auch die Gesellschaften, ja die aktuelle Welt zu verstehen



Herausforderungen in der VUCA Welt

Der Begriff VUCA entstand in den 90er Jahren und bezeichnet die Herausforderungen in einer von schnellem und unvorhersehbarem Wandel beeinflussten Welt

VUCA sagt nicht nur etwas über "die Märkte" aus. Die Märkte sind auch immer Spiegel der Gesellschaften, somit hilft der Begriff VUCA, auch die Gesellschaften, ja die aktuelle Welt zu verstehen

- Volatilität (schneller Wandel)

Herausforderungen in der VUCA Welt

Der Begriff VUCA entstand in den 90er Jahren und bezeichnet die Herausforderungen in einer von schnellem und unvorhersehbarem Wandel beeinflussten Welt

VUCA sagt nicht nur etwas über "die Märkte" aus. Die Märkte sind auch immer Spiegel der Gesellschaften, somit hilft der Begriff VUCA, auch die Gesellschaften, ja die aktuelle Welt zu verstehen

- Volatilität (schneller Wandel)
- Ungewissheit

Herausforderungen in der VUCA Welt

Der Begriff VUCA entstand in den 90er Jahren und bezeichnet die Herausforderungen in einer von schnellem und unvorhersehbarem Wandel beeinflussten Welt

VUCA sagt nicht nur etwas über "die Märkte" aus. Die Märkte sind auch immer Spiegel der Gesellschaften, somit hilft der Begriff VUCA, auch die Gesellschaften, ja die aktuelle Welt zu verstehen

- Volatilität
(schneller Wandel)
- Ungewissheit
- Komplexität

Herausforderungen in der VUCA Welt

Der Begriff VUCA entstand in den 90er Jahren und bezeichnet die Herausforderungen in einer von schnellem und unvorhersehbarem Wandel beeinflussten Welt

VUCA sagt nicht nur etwas über "die Märkte" aus. Die Märkte sind auch immer Spiegel der Gesellschaften, somit hilft der Begriff VUCA, auch die Gesellschaften, ja die aktuelle Welt zu verstehen

- Volatilität
(schneller Wandel)
- Ungewissheit
- Komplexität
- Ambiguität
(Mehrdeutigkeit)

Herausforderungen in der VUCA Welt

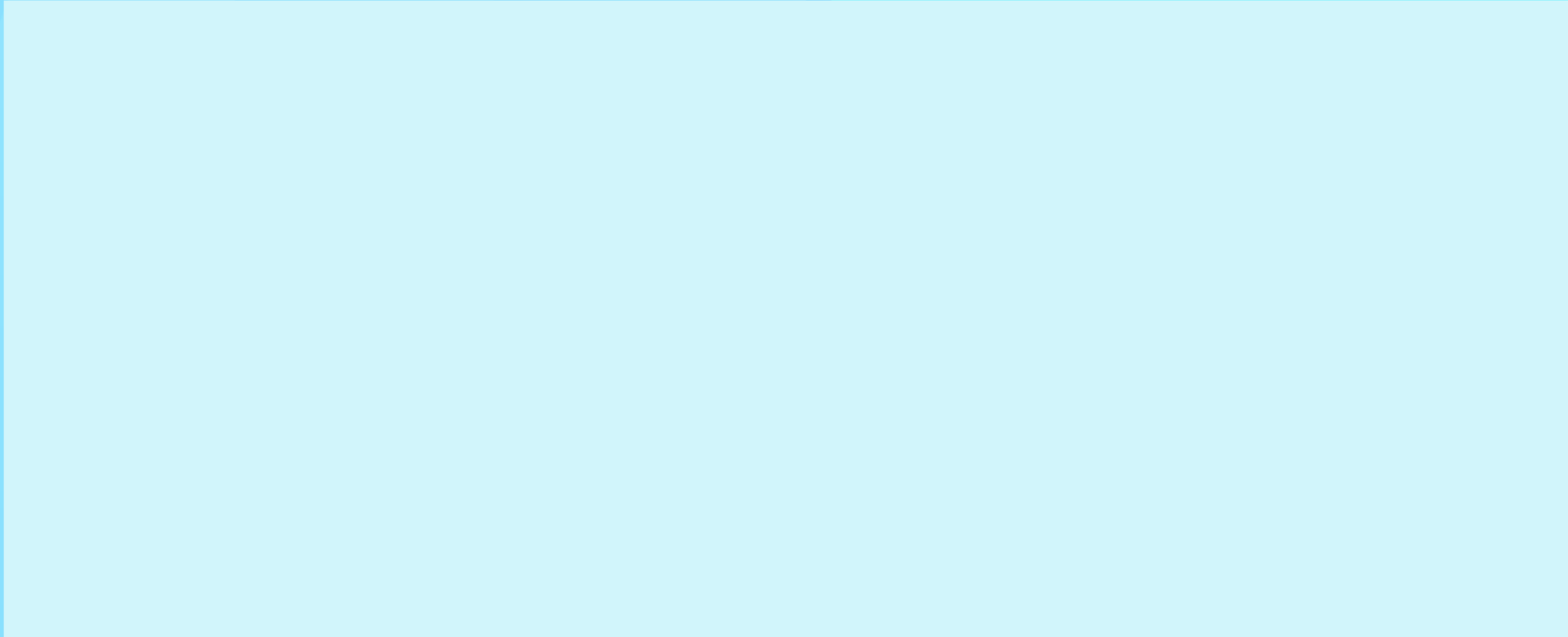
Der Begriff VUCA entstand in den 90er Jahren und bezeichnet die Herausforderungen in einer von schnellem und unvorhersehbarem Wandel beeinflussten Welt

VUCA sagt nicht nur etwas über "die Märkte" aus. Die Märkte sind auch immer Spiegel der Gesellschaften, somit hilft der Begriff VUCA, auch die Gesellschaften, ja die aktuelle Welt zu verstehen

- Volatilität
(schneller Wandel)
- Ungewissheit
- Komplexität
- Ambiguität
(Mehrdeutigkeit)

Was gibt es noch?

Facing the Age of Chaos
- BANI



Facing the Age of Chaos **- BANI**

**Der US-amerikanische Zukunftsforscher
und Autor Jamais Cascio hat 2020 den
Begriff BANI geprägt**

Facing the Age of Chaos **- BANI**

**Der US-amerikanische Zukunftsforscher
und Autor Jamais Cascio hat 2020 den
Begriff BANI geprägt**

BANI steht für ...

Facing the Age of Chaos **- BANI**

**Der US-amerikanische Zukunftsforscher
und Autor Jamais Cascio hat 2020 den
Begriff BANI geprägt**

BANI steht für ...

- Brittle (brüchig)

Facing the Age of Chaos **- BANI**

**Der US-amerikanische Zukunftsforscher
und Autor Jamais Cascio hat 2020 den
Begriff BANI geprägt**

BANI steht für ...

- Brittle (brüchig)
- Anxious (ängstlich),

Facing the Age of Chaos **- BANI**

**Der US-amerikanische Zukunftsforscher
und Autor Jamais Cascio hat 2020 den
Begriff BANI geprägt**

BANI steht für ...

- Brittle (brüchig)
- Anxious (ängstlich),
- Non-Linear (nicht-linear)

Facing the Age of Chaos **- BANI**

**Der US-amerikanische Zukunftsforscher
und Autor Jamais Cascio hat 2020 den
Begriff BANI geprägt**

BANI steht für ...

- Brittle (brüchig)
- Anxious (ängstlich),
- Non-Linear (nicht-linear)
- Incomprehensible (unbegreiflich)

Facing the Age of Chaos **- BANI**

**Der US-amerikanische Zukunftsforscher
und Autor Jamais Cascio hat 2020 den
Begriff BANI geprägt**

BANI steht für ...

- Brittle (brüchig)
- Anxious (ängstlich),
- Non-Linear (nicht-linear)
- Incomprehensible (unbegreiflich)

Die VUCA/BANI pandemischen Bedrohungen (nach Böhne :-):

Facing the Age of Chaos - BANI

Der US-amerikanische Zukunftsforscher
und Autor Jamais Cascio hat 2020 den
Begriff BANI geprägt

BANI steht für ...

- Brittle (brüchig)
- Anxious (ängstlich),
- Non-Linear (nicht-linear)
- Incomprehensible (unbegreiflich)

Die VUCA/BANI pandemischen Bedrohungen (nach Bohne :-):

- **Emokokken** (infektöse Gefühle, wie Ängste, Hilflosigkeit, **Wut, Ärger**, Scham, **Zorn, Neid**. Aber auch Enttäuschungen, Kränkungen und Missgunst)

Facing the Age of Chaos - BANI

Der US-amerikanische Zukunftsforscher
und Autor Jamais Cascio hat 2020 den
Begriff BANI geprägt

BANI steht für ...

- Brittle (brüchig)
- Anxious (ängstlich),
- Non-Linear (nicht-linear)
- Incomprehensible (unbegreiflich)

Die VUCA/BANI pandemischen Bedrohungen (nach Bohne :-):

- **Emokokken** (infektöse Gefühle, wie Ängste, Hilflosigkeit, **Wut, Ärger**, Scham, **Zorn, Neid**. Aber auch Enttäuschungen, Kränkungen und Missgunst)
- **Kognokokken** (infektöse Gedanken, derer unendlich viele)

Facing the Age of Chaos - BANI

Der US-amerikanische Zukunftsforscher
und Autor Jamais Cascio hat 2020 den
Begriff BANI geprägt

BANI steht für ...

- Brittle (brüchig)
- Anxious (ängstlich),
- Non-Linear (nicht-linear)
- Incomprehensible (unbegreiflich)

Die VUCA/BANI pandemischen Bedrohungen (nach Bohne :-):

- **Emokokken** (infektöse Gefühle, wie Ängste, Hilflosigkeit, **Wut, Ärger**, Scham, **Zorn, Neid**. Aber auch Enttäuschungen, Kränkungen und Missgunst)
- **Kognokokken** (infektöse Gedanken, derer unendlich viele)
- **Empörokokken** (infektiöse Er-, Auf- und Überregungen - dahinter stecken wiederum andere Emokokken, oft Neid, Missgunst, Enttäuschungen, Zorn - Sonderform ist die **Verbitterokokken**infektion - Reaktion auf chron. Verlust- und Nichtwirksamkeitserlebnisse)

Facing the Age of Chaos - BANI

Der US-amerikanische Zukunftsforscher
und Autor Jamais Cascio hat 2020 den
Begriff BANI geprägt

BANI steht für ...

- Brittle (brüchig)
- Anxious (ängstlich),
- Non-Linear (nicht-linear)
- Incomprehensible (unbegreiflich)

Die VUCA/BANI pandemischen Bedrohungen (nach Bohne :-):

- **Emokokken** (infektöse Gefühle, wie Ängste, Hilflosigkeit, **Wut, Ärger**, Scham, **Zorn, Neid**. Aber auch Enttäuschungen, Kränkungen und Missgunst)
- **Kognokokken** (infektöse Gedanken, derer unendlich viele)
- **Empörokokken** (infektiöse Er-, Auf- und Überregungen - dahinter stecken wiederum andere Emokokken, oft Neid, Missgunst, Enttäuschungen, Zorn - Sonderform ist die **Verbitterokokken**infektion - Reaktion auf chron. Verlust- und Nichtwirksamkeitserlebnisse)
- **Narrativokokken** (infektöse Geschichten, Funktion oft emotionsregulierende Komplexitätsreduktion)

Facing the Age of Chaos - BANI

Der US-amerikanische Zukunftsforscher
und Autor Jamais Cascio hat 2020 den
Begriff BANI geprägt

BANI steht für ...

- Brittle (brüchig)
- Anxious (ängstlich),
- Non-Linear (nicht-linear)
- Incomprehensible (unbegreiflich)

Die VUCA/BANI pandemischen Bedrohungen (nach Bohne :-):

- **Emokokken** (infektöse Gefühle, wie Ängste, Hilflosigkeit, **Wut, Ärger**, Scham, **Zorn, Neid**. Aber auch Enttäuschungen, Kränkungen und Missgunst)
- **Kognokokken** (infektöse Gedanken, derer unendlich viele)
- **Empörokokken** (infektöse Er-, Auf- und Überregungen - dahinter stecken wiederum andere Emokokken, oft Neid, Missgunst, Enttäuschungen, Zorn - Sonderform ist die **Verbitterokokken**infektion - Reaktion auf chron. Verlust- und Nichtwirksamkeitserlebnisse)
- **Narrativokokken** (infektöse Geschichten, Funktion oft emotionsregulierende Komplexitätsreduktion)
- **Scientokokken** (expertokratischer Salonblödsinn: Wilderei von WissenschaftlerInnen in anderen Bereichen; WissenschaftlerInnen, die sich politisch vereinnahmen lassen; aber auch kindlich gläubige Rezeption von Studien ohne wissenssoziologische Determinanten zu berücksichtigen - **Cave: Anti-Scientokokken sind noch schlimmer - und immer an Skotomokokken denken**)

Facing the Age of Chaos - BANI

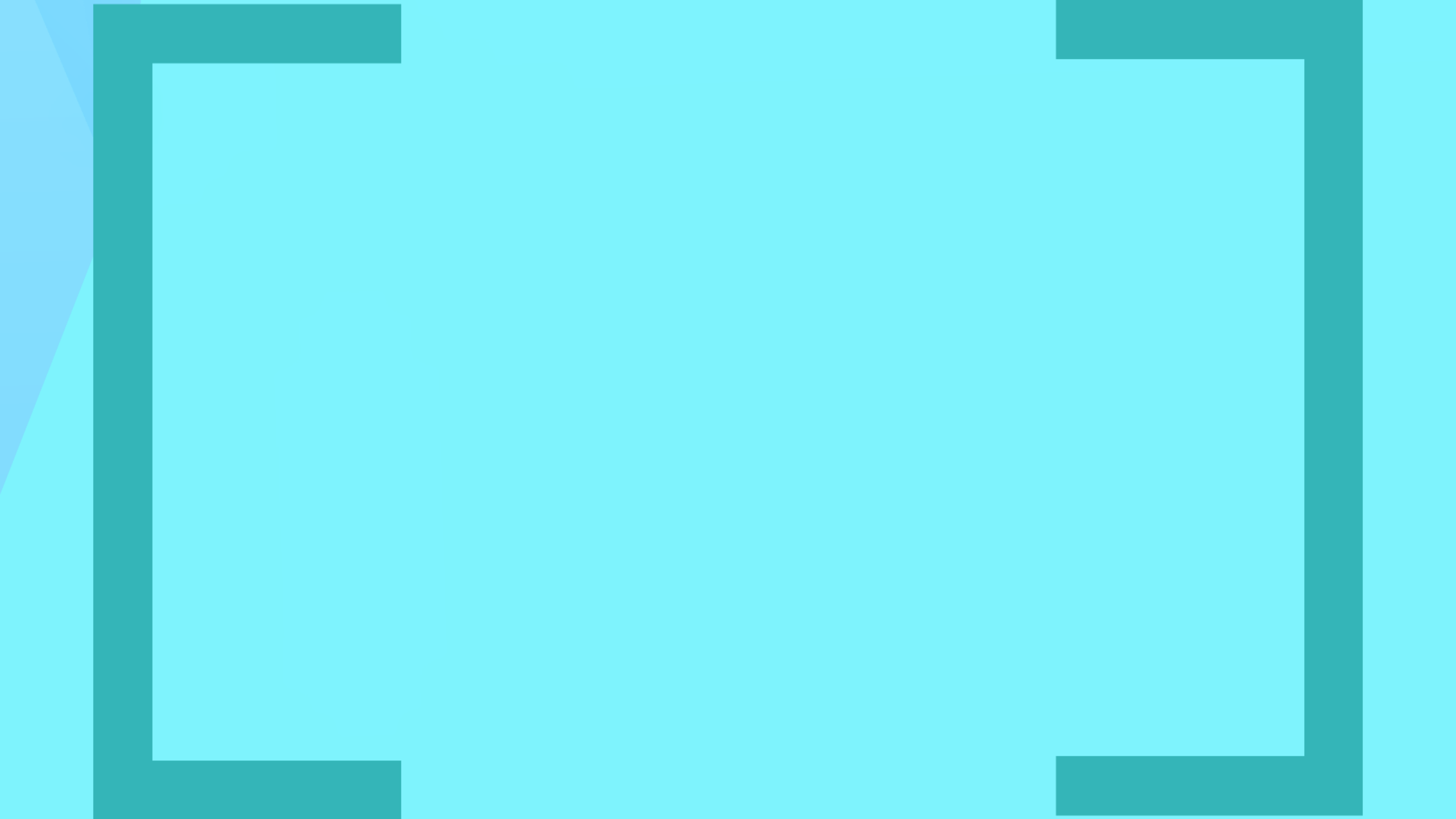
Der US-amerikanische Zukunftsforscher
und Autor Jamais Cascio hat 2020 den
Begriff BANI geprägt

BANI steht für ...

- Brittle (brüchig)
- Anxious (ängstlich),
- Non-Linear (nicht-linear)
- Incomprehensible (unbegreiflich)

Die VUCA/BANI pandemischen Bedrohungen (nach Bohne :-):

- **Emokokken** (infektöse Gefühle, wie Ängste, Hilflosigkeit, **Wut, Ärger**, Scham, **Zorn, Neid**. Aber auch Enttäuschungen, Kränkungen und Missgunst)
- **Kognokokken** (infektöse Gedanken, derer unendlich viele)
- **Empörokokken** (infektiöse Er-, Auf- und Überregungen - dahinter stecken wiederum andere Emokokken, oft Neid, Missgunst, Enttäuschungen, Zorn - Sonderform ist die **Verbitterokokken**infektion - Reaktion auf chron. Verlust- und Nichtwirksamkeitserlebnisse)
- **Narrativokokken** (infektöse Geschichten, Funktion oft emotionsregulierende Komplexitätsreduktion)
- **Scientokokken** (expertokratischer Salonblödsinn: Wilderei von WissenschaftlerInnen in anderen Bereichen; WissenschaftlerInnen, die sich politisch vereinnahmen lassen; aber auch kindlich gläubige Rezeption von Studien ohne wissenssoziologische Determinanten zu berücksichtigen - **Cave: Anti-Scientokokken sind noch schlimmer - und immer an Skotomokokken denken**)
- **Hystero-, bzw. Histrionokokken** (extrem emotionalisiert, dramatisiert und theatralisch auf alles reagieren)



oder intellektueller gesagt:

oder intellektueller gesagt:

Angst fungiere nach Thomas Hobbes als eine Art, "negativer moralischer Grundlage der Gesellschaft"

oder intellektueller gesagt:

Angst fungiere nach Thomas Hobbes als eine Art, "negativer moralischer Grundlage der Gesellschaft"

'Furcht war und ist' nach der Soziologin und Expertin für Emotionssoziologie Eva Illouz 'einer der zentralen (emotionalen) Dreh- und Angelpunkte der Kontrolle der politischen Arena. Insbesondere die Politiken der Furcht, wie sie weltweit im rechten bis rechtsradikalen Lager zu beobachten sind, haben für Illouz dabei gegenwärtig das explosivste politische Potenzial, das der modernen Gesellschaftsordnung des Liberalismus selbst gefährlich werden könnte.' Aus: Sarah Miriam Pritz, Literaturessay, "Emotionales Dynamit", siehe <https://www.soziopoliis.de/emotionales-dynamit.html>

oder intellektueller gesagt:

Angst fungiere nach Thomas Hobbes als eine Art, "negativer moralischer Grundlage der Gesellschaft"

'Furcht war und ist' nach der Soziologin und Expertin für Emotionssoziologie Eva Illouz 'einer der zentralen (emotionalen) Dreh- und Angelpunkte der Kontrolle der politischen Arena. Insbesondere die Politiken der Furcht, wie sie weltweit im rechten bis rechtsradikalen Lager zu beobachten sind, haben für Illouz dabei gegenwärtig das explosivste politische Potenzial, das der modernen Gesellschaftsordnung des Liberalismus selbst gefährlich werden könnte.' Aus: Sarah Miriam Pritz, Literaturessay, "Emotionales Dynamit", siehe <https://www.soziopoliis.de/emotionales-dynamit.html>

Buchtipps > **Eva Illouz: Explosive Moderne** - Eine scharfsinnige Analyse unserer emotionsgeladenen Gegenwart

oder intellektueller gesagt:

Angst fungiere nach Thomas Hobbes als eine Art, "negativer moralischer Grundlage der Gesellschaft"

'Furcht war und ist' nach der Soziologin und Expertin für Emotionssoziologie Eva Illouz 'einer der zentralen (emotionalen) Dreh- und Angelpunkte der Kontrolle der politischen Arena. Insbesondere die Politiken der Furcht, wie sie weltweit im rechten bis rechtsradikalen Lager zu beobachten sind, haben für Illouz dabei gegenwärtig das explosivste politische Potenzial, das der modernen Gesellschaftsordnung des Liberalismus selbst gefährlich werden könnte.' Aus: Sarah Miriam Pritz, Literaturessay, "Emotionales Dynamit", siehe <https://www.soziopoliis.de/emotionales-dynamit.html>

Buchtipps > **Eva Illouz: Explosive Moderne** - Eine scharfsinnige Analyse unserer emotionsgeladenen Gegenwart



oder intellektueller gesagt:

Angst fungiere nach Thomas Hobbes als eine Art, "negativer moralischer Grundlage der Gesellschaft"

'Furcht war und ist' nach der Soziologin und Expertin für Emotionssoziologie Eva Illouz 'einer der zentralen (emotionalen) Dreh- und Angelpunkte der Kontrolle der politischen Arena. Insbesondere die Politiken der Furcht, wie sie weltweit im rechten bis rechtsradikalen Lager zu beobachten sind, haben für Illouz dabei gegenwärtig das explosivste politische Potenzial, das der modernen Gesellschaftsordnung des Liberalismus selbst gefährlich werden könnte.' Aus: Sarah Miriam Pritz, Literaturessay, "Emotionales Dynamit", siehe <https://www.soziopoliis.de/emotionales-dynamit.html>

Buchtipps > **Eva Illouz: Explosive Moderne** - Eine scharfsinnige Analyse unserer emotionsgeladenen Gegenwart

andere Kontextbedingungen für die Emokokkenpandemien:



oder intellektueller gesagt:

Angst fungiere nach Thomas Hobbes als eine Art, "negativer moralischer Grundlage der Gesellschaft"

'Furcht war und ist' nach der Soziologin und Expertin für Emotionssoziologie Eva Illouz 'einer der zentralen (emotionalen) Dreh- und Angelpunkte der Kontrolle der politischen Arena. Insbesondere die Politiken der Furcht, wie sie weltweit im rechten bis rechtsradikalen Lager zu beobachten sind, haben für Illouz dabei gegenwärtig das explosivste politische Potenzial, das der modernen Gesellschaftsordnung des Liberalismus selbst gefährlich werden könnte.' Aus: Sarah Miriam Pritz, Literaturessay, "Emotionales Dynamit", siehe <https://www.soziopolis.de/emotionales-dynamit.html>

Buchtipps > **Eva Illouz: Explosive Moderne** - Eine scharfsinnige Analyse unserer emotionsgeladenen Gegenwart

andere Kontextbedingungen für die Emokokkenpandemien:

Die Entzauberung der Moderne (Max Weber) mit einer Überstrapazierung der Vernunft und einem Mangel an emotionaler Bindung - Seelendefizit in einer durchrationalisierten Welt (nach dem Rechtsphilosophen Lorenz Engi: Die Dramatisierung der Welt - Über Illiberalismus



oder intellektueller gesagt:

Angst fungiere nach Thomas Hobbes als eine Art, "negativer moralischer Grundlage der Gesellschaft"

'Furcht war und ist' nach der Soziologin und Expertin für Emotionssoziologie Eva Illouz 'einer der zentralen (emotionalen) Dreh- und Angelpunkte der Kontrolle der politischen Arena. Insbesondere die Politiken der Furcht, wie sie weltweit im rechten bis rechtsradikalen Lager zu beobachten sind, haben für Illouz dabei gegenwärtig das explosivste politische Potenzial, das der modernen Gesellschaftsordnung des Liberalismus selbst gefährlich werden könnte.' Aus: Sarah Miriam Pritz, Literaturessay, "Emotionales Dynamit", siehe <https://www.soziopoliis.de/emotionales-dynamit.html>

Buchtipps > **Eva Illouz: Explosive Moderne** - Eine scharfsinnige Analyse unserer emotionsgeladenen Gegenwart

andere Kontextbedingungen für die Emokokkenpandemien:

Die Entzauberung der Moderne (Max Weber) mit einer Überstrapazierung der Vernunft und einem Mangel an emotionaler Bindung - Seelendefizit in einer durchrationalisierten Welt (nach dem Rechtsphilosophen Lorenz Engi: Die Dramatisierung der Welt - Über Illiberalismus



oder intellektueller gesagt:

Angst fungiere nach Thomas Hobbes als eine Art, "negativer moralischer Grundlage der Gesellschaft"

'Furcht war und ist' nach der Soziologin und Expertin für Emotionssoziologie Eva Illouz 'einer der zentralen (emotionalen) Dreh- und Angelpunkte der Kontrolle der politischen Arena. Insbesondere die Politiken der Furcht, wie sie weltweit im rechten bis rechtsradikalen Lager zu beobachten sind, haben für Illouz dabei gegenwärtig das explosivste politische Potenzial, das der modernen Gesellschaftsordnung des Liberalismus selbst gefährlich werden könnte.' Aus: Sarah Miriam Pritz, Literaturessay, "Emotionales Dynamit", siehe <https://www.soziopolis.de/emotionales-dynamit.html>

Buchtipps > **Eva Illouz: Explosive Moderne** - Eine scharfsinnige Analyse unserer emotionsgeladenen Gegenwart

andere Kontextbedingungen für die Emokokkenpandemien:

Die Entzauberung der Moderne (Max Weber) mit einer Überstrapazierung der Vernunft und einem Mangel an emotionaler Bindung - Seelendefizit in einer durchrationalisierten Welt (nach dem Rechtsphilosophen Lorenz Engi: Die Dramatisierung der Welt - Über Illiberalismus

Vielleicht sind die multiplen Emokokkenpandemien auch ein Symptom für den sterbenden oder zumindest siechenden spätkapitalistischen Organismus. Die Immunschwächung dürfte auch durch die Nichteinhaltung der gemachten Versprechen bedingt sein (Leistung lohnt sich, jede/r kann es schaffen).



Doch wer sind nun die Superspreeder dieser Pandemie :

Doch wer sind nun die Superspreader dieser Pandemie :

- **Autokratische Staaten, die Internet Trolle und Bots ins Feld schicken und Fakefacts auf Social Media verbreiten, bzw. die eigenen Medien kapern**

Doch wer sind nun die Superspreader dieser Pandemie :

- Autokratische Staaten, die Internet Trolle und Bots ins Feld schicken und Fakefacts auf Social Media verbreiten, bzw. die eigenen Medien kapern
- "Social" Media (hier konkret die *asozialen*, also die das Gemeinwohl gefährdenden und schädigenden Medien wie TikTok, X etc.)

Doch wer sind nun die Superspreader dieser Pandemie :

- Autokratische Staaten, die Internet Trolle und Bots ins Feld schicken und Fakefacts auf Social Media verbreiten, bzw. die eigenen Medien kapern
- "Social" Media (hier konkret die *asozialen*, also die das Gemeinwohl gefährdenden und schädigenden Medien wie TikTok, X etc.)
- Die emotionalisierende (Boulevard)presse, aber auch die
 - von der Industrie abhängigen,
 - schlecht recherchierenden,
 - bzw. unreflektierten
 - und journalistisch schlecht arbeitenden Qualitäts-Medien

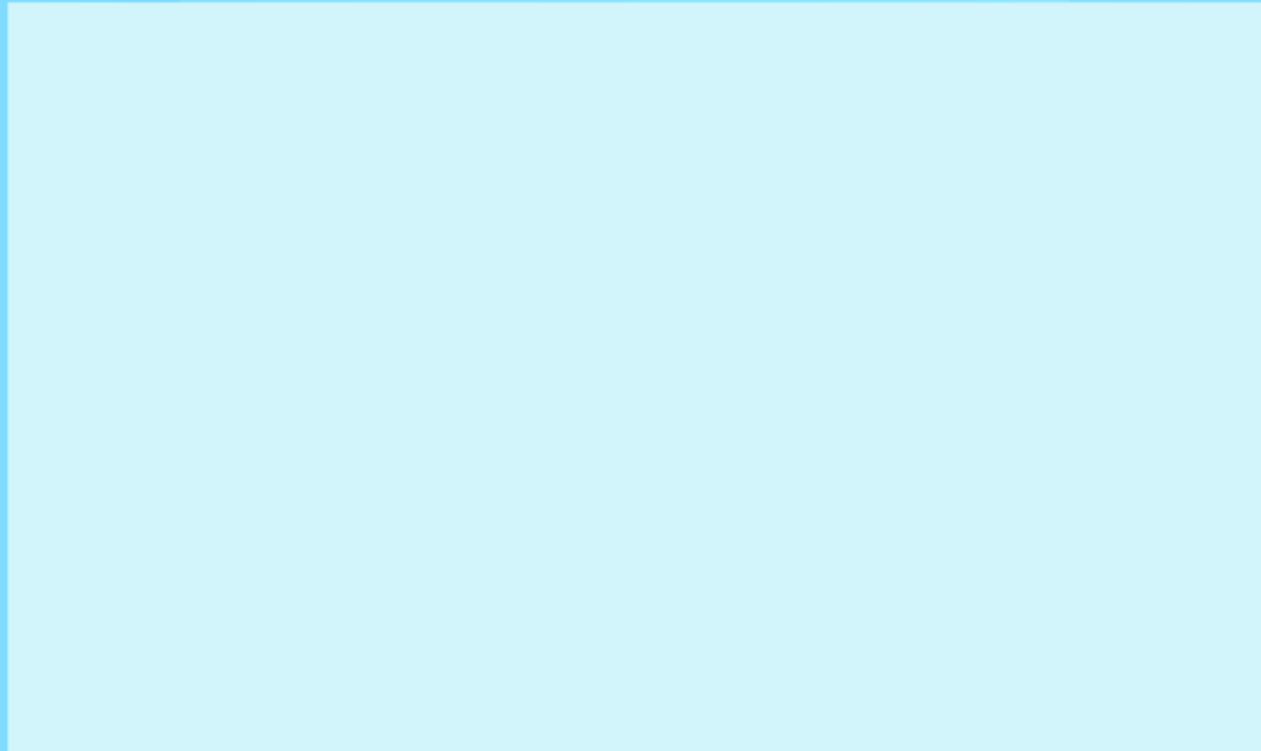
Doch wer sind nun die Superspreeder dieser Pandemie :

- Autokratische Staaten, die Internet Trolle und Bots ins Feld schicken und Fakefacts auf Social Media verbreiten, bzw. die eigenen Medien kapern
- "Social" Media (hier konkret die *asozialen*, also die das Gemeinwohl gefährdenden und schädigenden Medien wie TikTok, X etc.)
- Die emotionalisierende (Boulevard)presse, aber auch die
 - von der Industrie abhängigen,
 - schlecht recherchierenden,
 - bzw. unreflektierten
 - und journalistisch schlecht arbeitenden Qualitäts-Medien
- populistische, den emotionalisierten Diskurs anheizende Parteien jeglicher Couleur (auch populistische Äußerungen etablierter Parteien)

Doch wer sind nun die Superspreeder dieser Pandemie :

- Autokratische Staaten, die Internet Trolle und Bots ins Feld schicken und Fakefacts auf Social Media verbreiten, bzw. die eigenen Medien kapern
- "Social" Media (hier konkret die *asozialen*, also die das Gemeinwohl gefährdenden und schädigenden Medien wie TikTok, X etc.)
- Die emotionalisierende (Boulevard)presse, aber auch die
 - von der Industrie abhängigen,
 - schlecht recherchierenden,
 - bzw. unreflektierten
 - und journalistisch schlecht arbeitenden Qualitäts-Medien
- populistische, den emotionalisierten Diskurs anheizende Parteien jeglicher Couleur (auch populistische Äußerungen etablierter Parteien)
- ...

**Mentale und emotionale Immunschwächung durch die
Big Five Lösungsblockaden - Konservierungsmittel
für innere Unfreiheiten und Empfindlichkeiten**



Mentale und emotionale Immunschwächung durch die Big Five Lösungsblockaden - Konservierungsmittel für innere Unfreiheiten und Empfindlichkeiten

- Selbstvorwürfe

Mentale und emotionale Immunschwächung durch die Big Five Lösungsblockaden - Konservierungsmittel für innere Unfreiheiten und Empfindlichkeiten

- Selbstvorwürfe
- Vorwürfe anderen gegenüber

Mentale und emotionale Immunschwächung durch die Big Five Lösungsblockaden - Konservierungsmittel für innere Unfreiheiten und Empfindlichkeiten

- Selbstvorwürfe
- Vorwürfe anderen gegenüber
- Erwartungshaltung anderen gegenüber

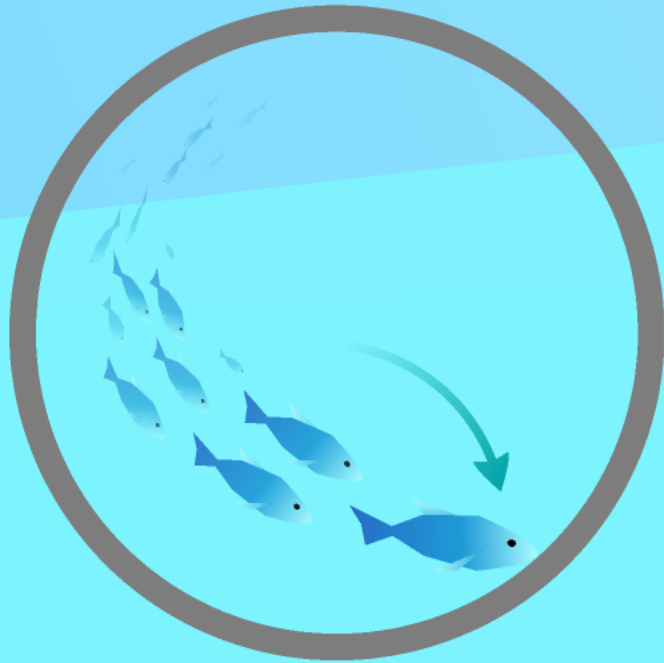
Mentale und emotionale Immunschwächung durch die Big Five Lösungsblockaden - Konservierungsmittel für innere Unfreiheiten und Empfindlichkeiten

- Selbstvorwürfe
- Vorwürfe anderen gegenüber
- Erwartungshaltung anderen gegenüber
- Altersregression (inneres Schrumpfen)

Mentale und emotionale Immunschwächung durch die Big Five Lösungsblockaden - Konservierungsmittel für innere Unfreiheiten und Empfindlichkeiten

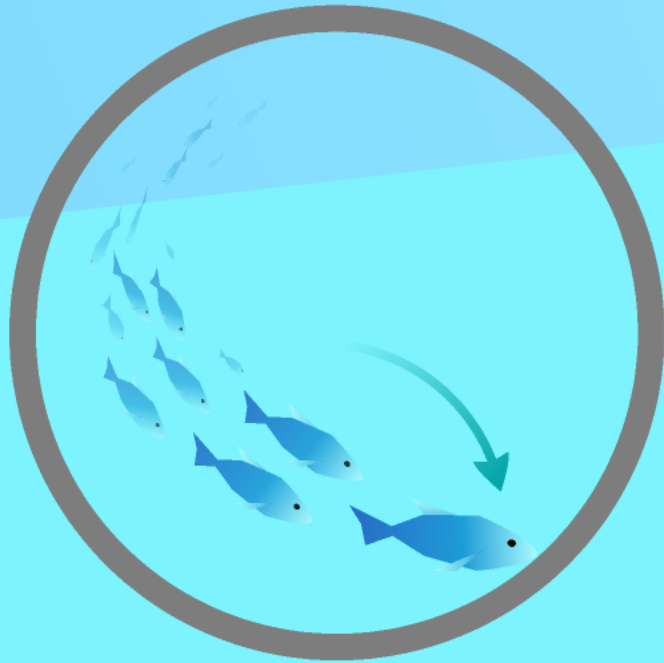
- Selbstvorwürfe
- Vorwürfe anderen gegenüber
- Erwartungshaltung anderen gegenüber
- Altersregression (inneres Schrumpfen)
- parafunktionale Loyalitäten
(interpersonell und auf Ego State Ebene)

**Das Selbstwertgefühl ist
das Immunsystem unseres
Bewusstseins**



Die „Bad Five“ Selbstwerträuber:

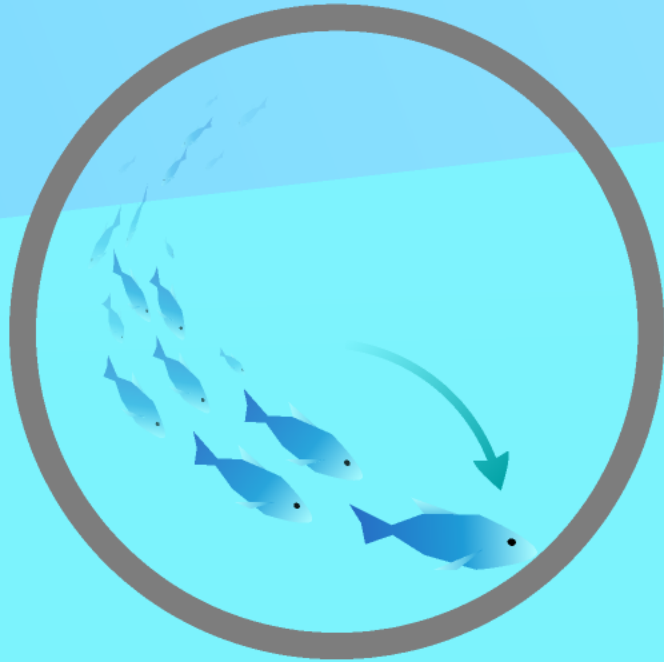
Das Selbstwertgefühl ist das Immunsystem unseres Bewusstseins



Die „Bad Five“ Selbstwerträuber:

1. Altersregression (und dadurch zu vergessen, wie kompetent, lebenserfahren und kompetent man ist)

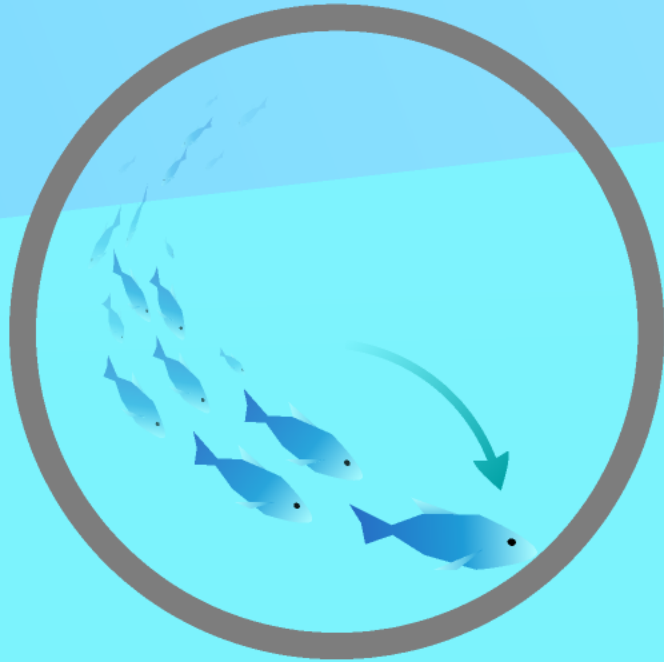
Das Selbstwertgefühl ist das Immunsystem unseres Bewusstseins



Die „Bad Five“ Selbstwerträuber:

1. Altersregression (und dadurch zu vergessen, wie kompetent, lebenserfahren und kompetent man ist)
2. Gut sein wollen (und sich dadurch stressen und dann oft schlechter performen)

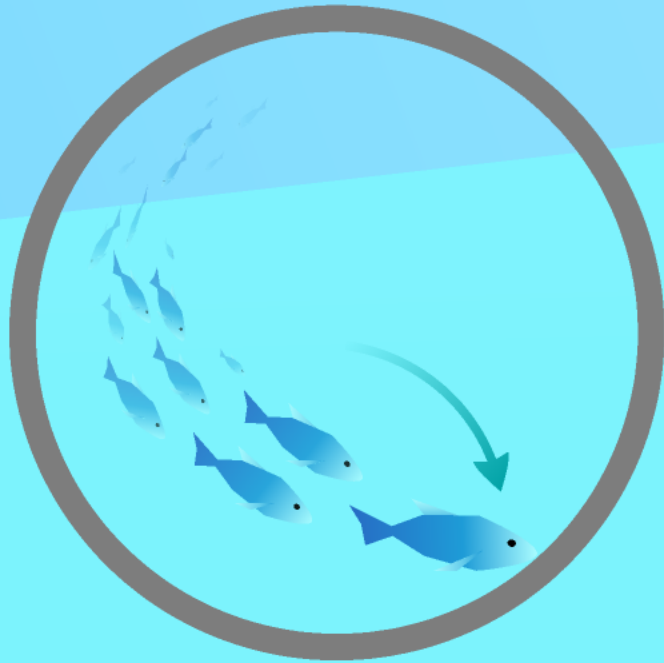
Das Selbstwertgefühl ist das Immunsystem unseres Bewusstseins



Die „Bad Five“ Selbstwerträuber:

1. Altersregression (und dadurch zu vergessen, wie kompetent, lebenserfahren und kompetent man ist)
2. Gut sein wollen (und sich dadurch stressen und dann oft schlechter performen)
3. Gut gefunden werden wollen (und sich damit von den anderen abhängig machen, denen die Deutungsmacht über sich geben)

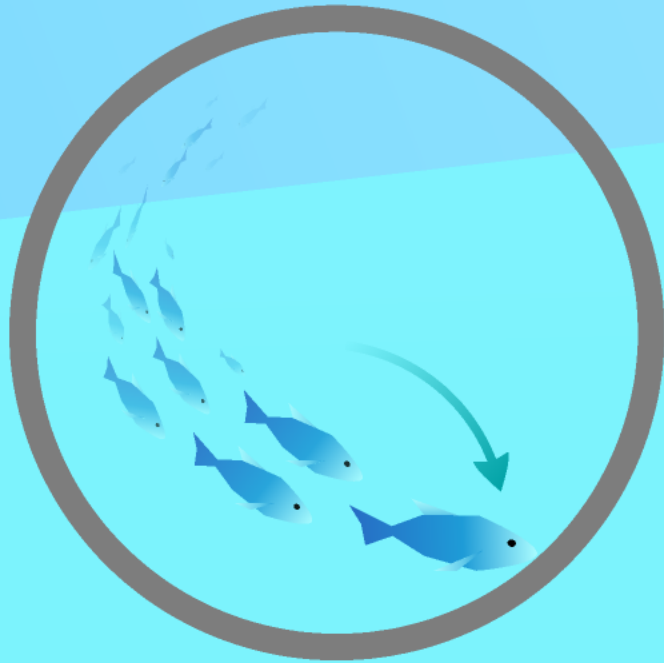
Das Selbstwertgefühl ist das Immunsystem unseres Bewusstseins



Die „Bad Five“ Selbstwerträuber:

1. Altersregression (und dadurch zu vergessen, wie kompetent, lebenserfahren und kompetent man ist)
2. Gut sein wollen (und sich dadurch stressen und dann oft schlechter performen)
3. Gut gefunden werden wollen (und sich damit von den anderen abhängig machen, denen die Deutungsmacht über sich geben)
4. Ungünstiger Umgang mit Fehlern/zugeringe Fehlerfreundlichkeit (und sich dadurch über Fehler ärgern, sich Vorwürfe machen, etc. somit noch dysfunktionaler zu reagieren und performen)

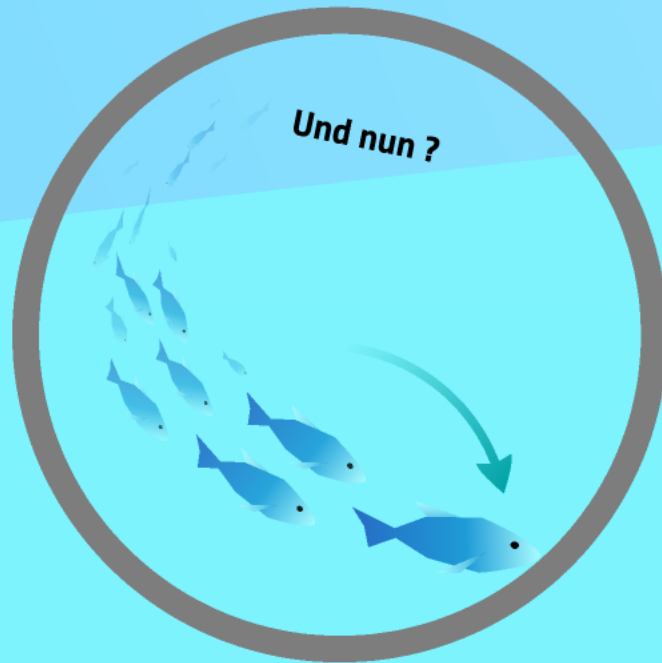
Das Selbstwertgefühl ist das Immunsystem unseres Bewusstseins



Die „Bad Five“ Selbstwerträuber:

1. Altersregression (und dadurch zu vergessen, wie kompetent, lebenserfahren und kompetent man ist)
2. Gut sein wollen (und sich dadurch stressen und dann oft schlechter performen)
3. Gut gefunden werden wollen (und sich damit von den anderen abhängig machen, denen die Deutungsmacht über sich geben)
4. Ungünstiger Umgang mit Fehlern/zugeringe Fehlerfreundlichkeit (und sich dadurch über Fehler ärgern, sich Vorwürfe machen, etc. somit noch dysfunktionaler zu reagieren und performen)
5. Negatives Selbstkonzept (Selbstzweifel und negative Selbstzuschreibung)

Das Selbstwertgefühl ist das Immunsystem unseres Bewusstseins



Die „Bad Five“ Selbstwerträuber:

1. Altersregression (und dadurch zu vergessen, wie kompetent, lebenserfahren und kompetent man ist)
2. Gut sein wollen (und sich dadurch stressen und dann oft schlechter performen)
3. Gut gefunden werden wollen (und sich damit von den anderen abhängig machen, denen die Deutungsmacht über sich geben)
4. Ungünstiger Umgang mit Fehlern/zugeringe Fehlerfreundlichkeit (und sich dadurch über Fehler ärgern, sich Vorwürfe machen, etc. somit noch dysfunktionaler zu reagieren und performen)
5. Negatives Selbstkonzept (Selbstzweifel und negative Selbstzuschreibung)

Das Selbstwertgefühl ist das Immunsystem unseres Bewusstseins

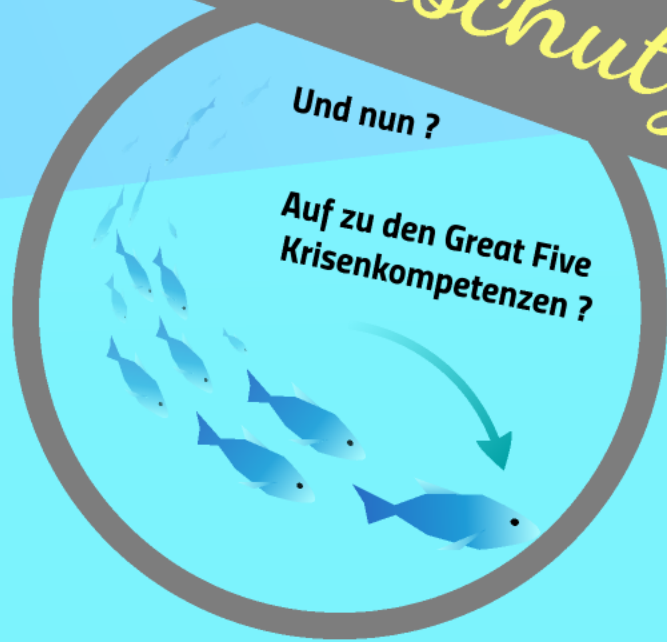


Die „Bad Five“ Selbstwerträuber:

1. Altersregression (und dadurch zu vergessen, wie kompetent, lebenserfahren und kompetent man ist)
2. Gut sein wollen (und sich dadurch stressen und dann oft schlechter performen)
3. Gut gefunden werden wollen (und sich damit von den anderen abhängig machen, denen die Deutungsmacht über sich geben)
4. Ungünstiger Umgang mit Fehlern/zugeringe Fehlerfreundlichkeit (und sich dadurch über Fehler ärgern, sich Vorwürfe machen, etc. somit noch dysfunktionaler zu reagieren und performen)
5. Negatives Selbstkonzept (Selbstzweifel und negative Selbstzuschreibung)

Das Selbstwertgefühl ist
das Immunsystem unseres
Bewusstseins

*Selbstwert-farte®: Bester
Immunschutz vor Emokokken*



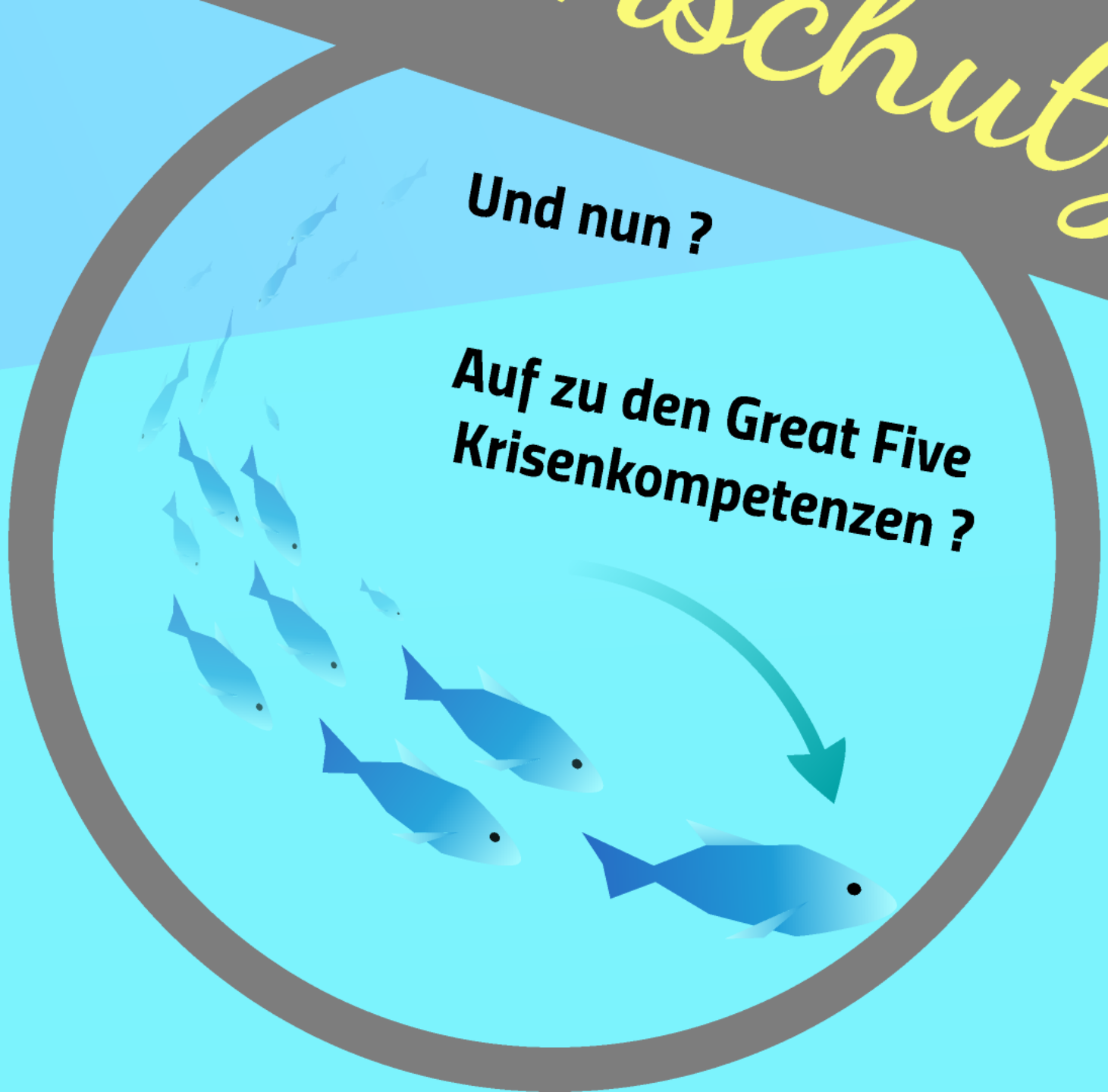
Die „Bad Five“ Selbstwerträuber:

1. Altersregression (und dadurch zu vergessen, wie kompetent, lebenserfahren und kompetent man ist)
2. Gut sein wollen (und sich dadurch stressen und dann oft schlechter performen)
3. Perfekt sein wollen (und sich überfordern, abhängig machen, etc. so zu gehen)
4. Perfekt sein wollen (und sich überfordern, abhängig machen, etc. so zu reagieren und performen)
5. Negatives Selbstkonzept (Selbstzweifel und negative Selbstzuschreibung)

Schutz vor

Und nun ?

Auf zu den Great Five
Krisenkompetenzen ?



dadu
mac
reag

5. N
neg

Die Great Five Krisenkompetenzen in einer disruptiven und divergenten Welt



Die Great Five Krisenkompetenzen in einer disruptiven und divergenten Welt

1. Emotionale Selbstregulations-Kompetenz



Die Great Five Krisenkompetenzen in einer disruptiven und divergenten Welt

1. Emotionale Selbstregulations-Kompetenz



Die Great Five Krisenkompetenzen in einer disruptiven und divergenten Welt

1. Emotionale Selbstregulations-Kompetenz



2. Komplexitätsreduktions-Kompetenz (aber auf das Wesentliche)

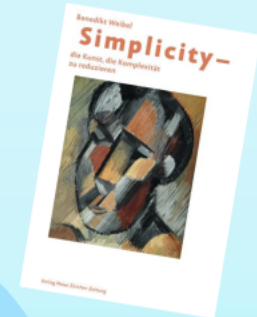


Die Great Five Krisenkompetenzen in einer disruptiven und divergenten Welt

1. Emotionale Selbstregulations-Kompetenz



2. Komplexitätsreduktions-Kompetenz (aber auf das Wesentliche)

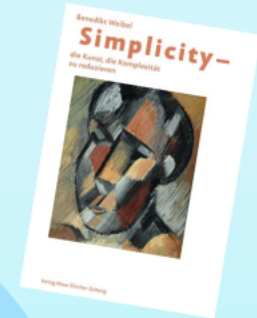


Die Great Five Krisenkompetenzen in einer disruptiven und divergenten Welt

1. Emotionale Selbstregulations-Kompetenz



2. Komplexitätsreduktions-Kompetenz (aber auf das Wesentliche)



3. Prozessorientierungs-Kompetenz / Flexibilität

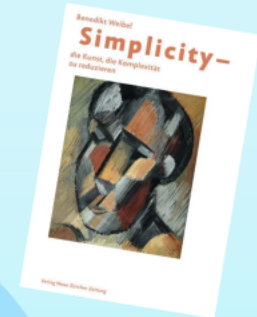


Die Great Five Krisenkompetenzen in einer disruptiven und divergenten Welt

1. Emotionale Selbstregulations-Kompetenz



2. Komplexitätsreduktions-Kompetenz (aber auf das Wesentliche)



3. Prozessorientierungs-Kompetenz / Flexibilität

Design Thinking

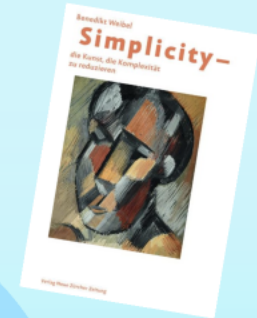


Die Great Five Krisenkompetenzen in einer disruptiven und divergenten Welt

1. Emotionale Selbstregulations-Kompetenz



2. Komplexitätsreduktions-Kompetenz (aber auf das Wesentliche)



3. Prozessorientierungs-Kompetenz / Flexibilität

Design Thinking

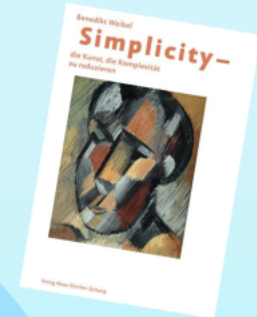
4. Ambiguitätstoleranz

Die Great Five Krisenkompetenzen in einer disruptiven und divergenten Welt

1. Emotionale Selbstregulations-Kompetenz



2. Komplexitätsreduktions-Kompetenz (aber auf das Wesentliche)



3. Prozessorientierungs-Kompetenz / Flexibilität

Design Thinking

4. Ambiguitätstoleranz

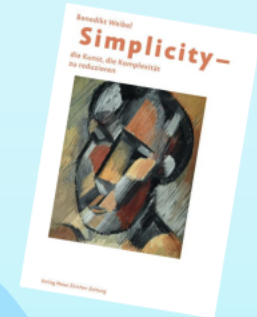


Die Great Five Krisenkompetenzen in einer disruptiven und divergenten Welt

1. Emotionale Selbstregulations-Kompetenz



2. Komplexitätsreduktions-Kompetenz (aber auf das Wesentliche)



3. Prozessorientierungs-Kompetenz / Flexibilität

Design Thinking

4. Ambiguitätstoleranz



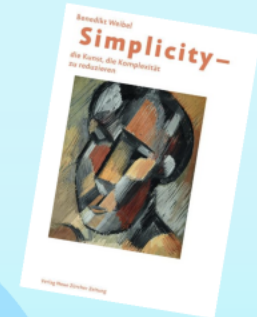
5. Eine Haltung von
Leichtigkeit, Zuversicht
und Humor

Die Great Five Krisenkompetenzen in einer disruptiven und divergenten Welt

1. Emotionale Selbstregulations-Kompetenz



2. Komplexitätsreduktions-Kompetenz (aber auf das Wesentliche)



3. Prozessorientierungs-Kompetenz / Flexibilität

Design Thinking

4. Ambiguitätstoleranz



5. Eine Haltung von
Leichtigkeit, Zuversicht
und Humor

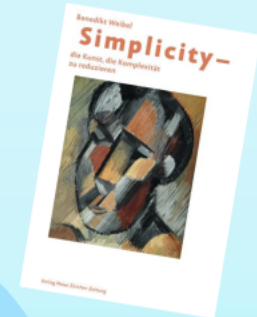


Die Great Five Krisenkompetenzen in einer disruptiven und divergenten Welt

1. Emotionale Selbstregulations-Kompetenz



2. Komplexitätsreduktions-Kompetenz (aber auf das Wesentliche)



3. Prozessorientierungs-Kompetenz / Flexibilität

Design Thinking

4. Ambiguitätstoleranz



5. Eine Haltung von
Leichtigkeit, Zuversicht
und Humor



Der auf das

xibilität

ign Thinking

5. Eine Haltung von
Leichtigkeit, Zuversicht
und Humor

Verlag Neue Zürcher Zeitung



Die Great Five Krisenkompetenzen in einer disruptiven und divergenten Welt

1. Emotionale Selbstregulations-Kompetenz
2. Komplexitätsreduktions-Kompetenz (aber auf das Wesentliche)
3. Prozessorientierungs-Kompetenz / Flexibilität
4. Ambiguitätstoleranz
5. Eine Haltung von Leichtigkeit, Zuversicht und Humor

Design Thinking

Ein gesellschaftlicher und individuumsfokussierter Parcours zu den Bedrohungen und Quellen unserer Resilienz

Herausforderungen in der VUCA Welt

- Die VUCA Welt ist eine Welt, in der die Veränderung so schnell und so häufig ist, dass wir uns nicht auf eine feste Zukunft verlassen können.
- Die VUCA Welt ist eine Welt, in der die Unsicherheit so groß ist, dass wir uns nicht auf eine feste Zukunft verlassen können.
- Die VUCA Welt ist eine Welt, in der die Komplexität so groß ist, dass wir uns nicht auf eine feste Zukunft verlassen können.
- Die VUCA Welt ist eine Welt, in der die Ambiguität so groß ist, dass wir uns nicht auf eine feste Zukunft verlassen können.

Werte und Normen

- Die Werte und Normen sind die Grundlagen der menschlichen Existenz.
- Die Werte und Normen sind die Grundlagen der menschlichen Existenz.
- Die Werte und Normen sind die Grundlagen der menschlichen Existenz.
- Die Werte und Normen sind die Grundlagen der menschlichen Existenz.

Facing the Age of Chaos

- Die Welt ist in eine Zeit der Chaos und der Unsicherheit eingetreten.
- Die Welt ist in eine Zeit der Chaos und der Unsicherheit eingetreten.
- Die Welt ist in eine Zeit der Chaos und der Unsicherheit eingetreten.
- Die Welt ist in eine Zeit der Chaos und der Unsicherheit eingetreten.

Angst

- Angst ist eine natürliche Reaktion auf eine Bedrohung.
- Angst ist eine natürliche Reaktion auf eine Bedrohung.
- Angst ist eine natürliche Reaktion auf eine Bedrohung.
- Angst ist eine natürliche Reaktion auf eine Bedrohung.

Deckelung der Superpower dieser Pandemie

- Die Pandemie ist eine Superpower, die die Welt verändert.
- Die Pandemie ist eine Superpower, die die Welt verändert.
- Die Pandemie ist eine Superpower, die die Welt verändert.
- Die Pandemie ist eine Superpower, die die Welt verändert.

"Ambiguitätstoleranz, emotionales Selbstmanagement und ein starkes Selbstwertgefühl als unabdingbare Krisenbewältigungskompetenzen"

Tagung: "Reden reicht nicht!?" Würzburg 2025 - Dr. Michael Bohne



Die drei Dimensionen + Einflussfaktoren zum Kohärenzgefühl nach Antonovsky mit Zitaten von Heiner Keup



...und gönne Dir ein hohes Kohärenzgefühl (A. Antonovsky)

Die drei Dimensionen + Einflussfaktoren zum Kohärenzgefühl nach Antonovsky mit Zitaten von Heiner Keup



...und gönne Dir ein hohes Kohärenzgefühl (A. Antonovsky)

„Meine Welt ist verständlich, stimmig, geordnet;
auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe,
kann ich in einem größeren Zusammenhang sehen.“



„Das Leben stellt mir Aufgaben, die ich
lösen kann. Ich verfüge über Ressourcen,
die ich zur Meisterung meines Lebens,
meiner aktuellen Probleme mobilisieren kann.“

„Für meine Lebensführung ist jede
Anstrengung sinnvoll.
Es gibt Ziele und Projekte,
für die es sich zu engagieren lohnt.“

Die drei Dimensionen + Einflussfaktoren zum Kohärenzgefühl nach Antonovsky mit Zitaten von Heiner Keup



...und gönne Dir ein hohes Kohärenzgefühl (A. Antonovsky)

**Gesellschaftliche
Gegenmittel:
Teilhabe,
Sinnhaftigkeit,
Wertschätzung und
gesehen werden**



Die drei Dimensionen + Einflussfaktoren zum Kohärenzgefühl nach Antonovsky mit Zitaten von Heiner Keup

Es gilt in einer disruptiven,
divergenten und durch Polykrisen
geschüttelten Welt mehr denn je:



...und gönne Dir ein hohes Kohärenzgefühl (A. Antonovsky)

**Gesellschaftliche
Gegenmittel:
Teilhabe,
Sinnhaftigkeit,
Wertschätzung und
gesehen werden**

„Meine Welt ist verständlich, stimmig, geordnet;
auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe,
kann ich in einem größeren Zusammenhang sehen.“



„Das Leben stellt mir Aufgaben, die ich
lösen kann. Ich verfüge über Ressourcen,
die ich zur Meisterung meines Lebens,
meiner aktuellen Probleme mobilisieren kann.“

„Für meine Lebensführung ist jede
Anstrengung sinnvoll.
Es gibt Ziele und Projekte,
für die es sich zu engagieren lohnt.“

Die drei Dimensionen + Einflussfaktoren zum Kohärenzgefühl nach Antonovsky mit Zitaten von Heiner Keup

Es gilt in einer disruptiven,
divergenten und durch Polykrisen
geschüttelten Welt mehr denn je:

**Man kann Leichtigkeit,
Zuversicht und Humor gar
nicht ernst genug nehmen :-)**



...und gönne Dir ein hohes Kohärenzgefühl (A. Antonovsky)

**Gesellschaftliche
Gegenmittel:
Teilhabe,
Sinnhaftigkeit,
Wertschätzung und
gesehen werden**

„Meine Welt ist verständlich, stimmig, geordnet;
auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe,
kann ich in einem größeren Zusammenhang sehen.“



„Das Leben stellt mir Aufgaben, die ich
lösen kann. Ich verfüge über Ressourcen,
die ich zur Meisterung meines Lebens,
meiner aktuellen Probleme mobilisieren kann.“

„Für meine Lebensführung ist jede
Anstrengung sinnvoll.
Es gibt Ziele und Projekte,
für die es sich zu engagieren lohnt.“

Die drei Dimensionen + Einflussfaktoren zum Kohärenzgefühl nach Antonovsky mit Zitaten von Heiner Keup

... in einer disruptiven,
... genten und durch Polykrisen
... üttelten Welt mehr denn je:

**...htigkeit,
... Humor gar
...ug nehmen :-)**



...fühl (A. Antonovsky)

**Und immer schön ans
Reframen denken, denn
dann wird die ...**

... in einer disruptiven,
... genten und durch Polykrisen
... üttelten Welt mehr denn je:

**...htigkeit,
... Humor gar
...ug nehmen :-)**



...fühl (A. Antonovsky)

**Und immer schön ans
Reframen denken, denn
dann wird die ...**

Klimakrise

... in einer disruptiven,
... genten und durch Polykrisen
... üttelten Welt mehr denn je:

**...htigkeit,
... Humor gar
...ug nehmen :-)**



...fühl (A. Antonovsky)

**Und immer schön ans
Reframen denken, denn
dann wird die ...**

Klimakrise

zur Klima-Challenge

... in einer disruptiven,
... und durch Polykrisen
... Welt mehr denn je:

**...htigkeit,
... Humor gar
...ug nehmen :-)**



...fühl (A. Antonovsky)

**Und immer schön ans
Reframen denken, denn
dann wird die ...**

Klimakrise

zur Klima-Challenge

die Finanzkrise

... in einer disruptiven,
... und durch Polykrisen
... Welt mehr denn je:

**...htigkeit,
... Humor gar
...ug nehmen :-)**



...fühl (A. Antonovsky)

**Und immer schön ans
Reframen denken, denn
dann wird die ...**

Klimakrise

zur Klima-Challenge

die Finanzkrise

zur Finanz-Challenge

... in einer disruptiven,
... genten und durch Polykrisen
... üttelten Welt mehr denn je:

... htigkeit,
... Humor gar
... ug nehmen :-)



... fühl (A. Antonovsky)

**Und immer schön ans
Reframen denken, denn
dann wird die ...**

Klimakrise

zur Klima-Challenge

die Finanzkrise

zur Finanz-Challenge

die Flüchtlings- und Migrationskrise

... in einer disruptiven,
... genten und durch Polykrisen
... üttelten Welt mehr denn je:

**... htigkeit,
... Humor gar
... ug nehmen :-)**



... fühl (A. Antonovsky)

**Und immer schön ans
Reframen denken, denn
dann wird die ...**

Klimakrise

zur Klima-Challenge

die Finanzkrise

zur Finanz-Challenge

die Flüchtlings- und Migrationskrise

zur Flüchtlings- und Migrations-Challenge

... in einer disruptiven,
... genten und durch Polykrisen
... üttelten Welt mehr denn je:

... htigkeit,
... Humor gar
... ug nehmen :-)



... fühl (A. Antonovsky)

**Und immer schön ans
Reframen denken, denn
dann wird die ...**

Klimakrise

zur Klima-Challenge

die Finanzkrise

zur Finanz-Challenge

die Flüchtlings- und Migrationskrise

zur Flüchtlings- und Migrations-Challenge

die Demokratiekrise

... in einer disruptiven,
... und durch Polykrisen
... Welt mehr denn je:

...htigkeit,
... Humor gar
...ug nehmen :-)



...fühl (A. Antonovsky)

**Und immer schön ans
Reframen denken, denn
dann wird die ...**

Klimakrise

zur Klima-Challenge

die Finanzkrise

zur Finanz-Challenge

die Flüchtlings- und Migrationskrise

zur Flüchtlings- und Migrations-Challenge

die Demokratiekrise

zur Demokratie-Challenge

... in einer disruptiven,
... und durch Polykrisen
... Welt mehr denn je:

...htigkeit,
... Humor gar
...ug nehmen :-)



...fühl (A. Antonovsky)

**Und immer schön ans
Reframen denken, denn
dann wird die ...**

Klimakrise

zur Klima-Challenge

die Finanzkrise

zur Finanz-Challenge

die Flüchtlings- und Migrationskrise

zur Flüchtlings- und Migrations-Challenge

die Demokratiekrise

zur Demokratie-Challenge

die Pubertätskrise

... in einer disruptiven,
... und durch Polykrisen
... Welt mehr denn je:

...htigkeit,
... Humor gar
...ug nehmen :-)



...fühl (A. Antonovsky)

**Und immer schön ans
Reframen denken, denn
dann wird die ...**

Klimakrise

zur Klima-Challenge

die Finanzkrise

zur Finanz-Challenge

die Flüchtlings- und Migrationskrise

zur Flüchtlings- und Migrations-Challenge

die Demokratiekrise

zur Demokratie-Challenge

die Pubertätskrise

zur Pubertäts-Challenge

... in einer disruptiven,
... genten und durch Polykrisen
... üttelten Welt mehr denn je:

... htigkeit,
... Humor gar
... ug nehmen :-)



... fühl (A. Antonovsky)

**Und immer schön ans
Reframen denken, denn
dann wird die ...**

Klimakrise

zur Klima-Challenge

die Finanzkrise

zur Finanz-Challenge

die Flüchtlings- und Migrationskrise

zur Flüchtlings- und Migrations-Challenge

die Demokratiekrise

zur Demokratie-Challenge

die Pubertätskrise

zur Pubertäts-Challenge

und all die Multi- und Polykrisen

... in einer disruptiven,
... genten und durch Polykrisen
... üttelten Welt mehr denn je:

... htigkeit,
... Humor gar
... ug nehmen :-)



... fühl (A. Antonovsky)

**Und immer schön ans
Reframen denken, denn
dann wird die ...**

Klimakrise

zur Klima-Challenge

die Finanzkrise

zur Finanz-Challenge

die Flüchtlings- und Migrationskrise

zur Flüchtlings- und Migrations-Challenge

die Demokratiekrise

zur Demokratie-Challenge

die Pubertätskrise

zur Pubertäts-Challenge

und all die Multi- und Polykrisen

zu Multi- und Poly-Challenges

... in einer disruptiven,
... genten und durch Polykrisen
... üttelten Welt mehr denn je:

... htigkeit,
... Humor gar
... ug nehmen :-)



... fühl (A. Antonovsky)



Serie „Ein Anruf bei ...“

„Wenn man seltener lacht, dann bekommt man eine E-Mail“

10. Oktober 2024, 16:10 Uhr | Lesezeit: 2 Min.



Der Chief LOL Officer sieht aus wie eine Bluetoothbox, registriert aber, wie oft in einem Raum gelacht wird – und ob die Lacher echt sind. (Foto: Baloise)

Ein Schweizer Unternehmen hat einen Lachdetektor erfunden, der misst, wie oft im Büro laut gelacht wird. Ist das zu selten, dann greift er ein.

Serie „Ein Anruf bei ...“

„Wenn man seltener lacht, dann bekommt man eine E-Mail“

10. Oktober 2024, 16:10 Uhr | Lesezeit: 2 Min.



Der Chief LOL Officer sieht aus wie eine Bluetoothbox, registriert aber, wie oft in einem Raum gelacht wird – und ob die Lacher echt sind. (Foto: Baloise)

Ein Schweizer Unternehmen hat einen Lachdetektor erfunden, der misst, wie oft im Büro laut gelacht wird. Ist das zu selten, dann greift er ein.

**Vielen Dank und viel Freude und Leichtigkeit bei
der Navigation durch das eigene Leben :-)
...und denkt ans Lachen, sonst kommt ne Mail :-)**

"Bohnewitz, der Mann am Abgrund"
(O-Ton von Herrn Richter, meinem Hauptschullehrer)