



# ***Identra Newsletter 1/2009***



**Quartal I-2009 (3)**

IDENTRA GmbH  
01097 Dresden

[www.identra.de](http://www.identra.de)

***IDENTRA wünscht Ihnen  
einen erfolgreichen Weg aus der Krise!***

## **IDENTRA Krisenmanagement hilft beim Umgang mit Insolvenzen und Misserfolgen!**



Insolvenz droht? Was tun? Die Lösung klingt einfach und ist einfach: Ruhe bewahren, Stress bekämpfen und vernünftige Entscheidungen treffen! Aber der Weg dahin ist steinig, holprig und steil. Es gibt viele Umwege. Vor allem gilt es, im eigenen Kopf aufzuräumen. Doch der Weg lohnt sich. Befreien Sie sich selbst aus Ihrer Krise.



Wer Probleme hat, sollte versuchen, seine Probleme zu lösen. Wer sich darüber ärgert, mit anderen herumstreitet, die Schuld immer bei anderen sucht, wer sich bemitleidet oder sich schlaflose Nächte bereitet, der löst seine Probleme nicht. Er macht sie nur noch schlimmer. Stress und Ärger machen die Probleme nur größer. Stress und Ärger verhindern den Zugang zu vernünftigen Lösungen.



Drohende Insolvenz treibt den Adrenalinpiegel nach oben. Die Spannung steigt, die Menge an Terminen, Briefen, eMails und Telefonaten nimmt zu, die Alpträume werden häufiger und das Chaos im Kopf breitet sich aus. Die Spirale dreht sich nach unten. Da hilft nur ein beherzter Schritt: Gehen Sie planvoll und gezielt an die Bewältigung der Probleme und fangen Sie bei sich selbst an. Je höher der Druck steigt, umso wichtiger ist gute Selbstorganisation. Wichtig ist dabei, die eigenen Potenziale und Grenzen zu klären. Die Frage, wie man mit sich selbst umgeht, steht daher am Anfang der Krisenbewältigung.

### **IDENTRA „Krisenmanagement“ ist ein Trainingsprogramm zur Krisenbewältigung**

Was können Sie von solch einem Trainingsprogramm erwarten? IDENTRA führt mit Ihnen eine Vielzahl von Übungen und Aufgaben durch, in denen Sie lernen, Ihren Arbeitsalltag effizienter, zielorientierter und damit befriedigender zu organisieren. Wer seine Zeit nicht verplempert, ist mit sich zufriedener. Sie lernen, Ihre Zeit und Ihre Kräfte sinnvoller einzuteilen und Ihre Ziele besser auf die Kräfte und Ressourcen hin abzustimmen, die Ihnen zur Verfügung stehen. Sie bekommen Werkzeuge für bessere Entscheidungen an die Hand.

Mit besten Grüßen

Ihr  
Dr. Jürgen Smettan, Geschäftsführer

[www.identra.de](http://www.identra.de)

Fotos: photocase.com

