

Startup Valley_{.news}

Europas großes Magazin für Start-ups, Gründer und Entrepreneur

ISSUE 06/2021

GO
VEG
AN

FOOD START-UP
TRENDS 2022

THE FOUNDER MAGAZINE

DE 5,80€ - AT 6,70€ - CH 8,90 SFr.





CONTENT 06/2021



Internationale Start-up News	6	Wie wir von Pferden lernen können.....	62
STARTUP-PITCH	10	5 Tipps: Wie man die eigene mentale Stärke trainieren kann	64
FOOD TRENDS 2022	16	Wie wichtig ist Authentizität im Beruf?	66
Aufbruchstimmung auf der herCAREER	22	Wie man als Gründer zu einer starken Führungskraft wird	68
Tagträume könnten die Welt retten	24	Ist die Führung auf den Hund gekommen?	70
Was uns fehlt, ist brachiale Exekution	26	So führt Homeoffice nicht zur Betriebsklima-Katastrophe.....	72
Die zwei Energiespar-Tipps Ihres Lebens.....	28	Nachhaltigkeit ist das Must-Have dieses Jahrzehnts.....	73
Den eigenen Weg gehen Frauen und die Selbstständigkeit.....	30	Purpose: Sinn treibt Wachstum von Startups	74
Mach mal eine (digitale) Pause	34	Krisen bewältigen	76
Kommunizieren mit Sog statt mit Druck	36	Ziele formulieren	78
Gründungsphasen einer GmbH	38	Digitale Plattform Ökonomie im B2B:	80
Wieso eine gute Unternehmenskultur zu mehr Erfolg führt	40	Die wichtigsten Eigenschaften eines Unternehmers.....	82
Simple Rules als Ausweg aus der Überregulierung	43	The Good, The Bad & The Early	84
Von GründerInnen weltweit lernen.....	44	Marken- entwicklung für Start-Ups.....	86
Wie Start-ups die Mobilität der Zukunft revolutionieren.....	46	BOOKCORNER	88
Wettbewerbsfaktor Talentmanagement	48	Audi elektrifiziert US-Star Ken Block.....	90
Weniger schlecht entscheiden	49	Ford entwickelt vernetzte „Road Safe“-Technologie.....	92
ScaleStartUps Wachstum meistern oder brutal scheitern.....	50	Mercedes-Maybach EQS.....	94
So wird deine Start-up Gründung zum Hammer.....	52	Produkte von Start-ups	96
Design mit Köpfchen für mehr Erfolg?	54	EDITORIAL	3
Internationale Start-up News	56	IMPRESSUM	3
Die Start-up-Falle: Digitale Selbstüberschätzung	60	INHALT	4

KRISEN BEWÄLTIGEN

Text: Dr. Silke Franzen

Das Leben bringt oft Überraschungen, positive wie negative. Mit vielen negativen Ereignissen hadern wir oft und so werden sie zur persönlichen Krise. Für die meisten kommen sie plötzlich und unerwartet. Der Auslöser einer persönlichen Krise kann so unterschiedlich sein wie das Leben selbst: Das geplante Projekt, die beschlossene Umstrukturierung der eigenen Abteilung, die verwehrte Beförderung, die unerwartete Kündigung, die plötzliche Diagnose einer unheilbaren Erkrankung, finanzielle Probleme oder eine Trennung. Die Krise bedroht meist eines oder zuweilen auch alle unserer psychischen Grundbedürfnisse: Das Bedürfnis nach „Bindung“, das nach „Orientierung und Kontrolle“, das nach „Lust und Unlustvermeidung“ sowie das nach „Selbstwerterhöhung“.

Habe ich einen Einfluss auf die Situation?

Bei einer Krise haben wir drei Etappen vor uns. Erst kommt der Zusammenbruch, dann die Etappe der Stabilisierung, schließlich der Neubeginn. Eine, wenn nicht die Hauptaufgabe unseres Gehirns ist seit jeher unser Überleben zu sichern. So beginnt das Gehirn in der ersten Etappe der Krise für uns zu kämpfen, es möchte die Bedrohung besiegen. Unser Bedrohungssystem, allen voran die sogenannte Amygdala, der Mandelkern, läuft zu Hochtour auf. Das ist in Krisen normal und diese Reaktion ist zu erwarten und auch wünschenswert. Doch sollte dieser Kampf den Umständen entsprechend angemessen und zielgerichtet sein. Manchmal agiert unser Hirn jedoch in einer Intensität und in eine Richtung, die uns selbst nicht gut tut. In meiner Beratertätigkeit habe ich

schon oft Menschen erlebt, die in Krisen allzu lange an Stellen kämpften, bei denen es keine Lösung, keinen Sieg und somit kein Zurück in das Leben vor der Krise mehr geben konnte: Die Umstrukturierung war schon längst beschlossene Sache, das Projekt war schon vergeben, die Kollegin hat bereits den Vertrag unterschrieben, die Diagnose war gesichert. Die Situation ist unveränderbar, wir haben gar keinen Einfluss mehr darauf. Doch nicht immer ist uns das in einer Krise klar. Wir kämpfen weiter und denken, wir sind noch im Bereich des Veränderbaren und könnten das Steuer herumdrehen, wenn wir uns nur weiter anstrengen würden. Das raubt Kraft.

Es hilft, gedanklich anzuhalten und, anstatt weiter zu kämpfen, darüber nachzudenken, in welcher Situation wir uns befinden: Denn es gibt drei Bereiche – den Bereich des Veränderbaren, den Bereich des Unveränderbaren und den Bereich dazwischen. Wir sollten die eigene

Situation analysieren und uns folgende Fragen stellen, um für mehr Klarheit zu sorgen:

- Welchen Aspekt der derzeitigen Situation kann ich überhaupt ändern?
- Was kann ich konkret tun?
- Benötige ich dafür noch andere Kompetenzen? Wie kann ich diese erlernen?
- Oder kämpfe ich gegen etwas an, das ich gar nicht beeinflussen kann?
- Kämpfe ich gegen Windmühlen und vergeude dabei meine Kraft?

Was können wir tun, wenn wir zu dem Schluss kommen, dass wir die Situation nicht verändern können, dass wir gar keinen Einfluss mehr auf sie haben?

Dann hilft nur Akzeptanz. Und zwar die „Radikale Akzeptanz“, wie Psychologen sie nennen. Ein bisschen Akzeptanz geht nicht. Wir müssen akzeptieren, dass wir die Situation nicht verändern können, dass sie ist, wie sie ist. Dinge, die wir nicht wollen, zu akzeptieren ist nicht leicht. Die Akzeptanz hat zudem nicht den besten Ruf. Von vielen wird sie mit Aufgeben assoziiert und damit, dass wir gleichgültig sind, die Situation billigen und uns in unser Schicksal ergeben. Doch das Gegenteil ist der Fall. Akzeptanz ist sehr wertvoll. Es lohnt, einen Blick auf die acht Perlen der Akzeptanz zu werfen:

1. Akzeptanz ist aktiv. Sie ist die bewusste Entscheidung, nicht weiter in der Situation zu verharren
2. Akzeptanz bedeutet nicht, dass ich die Dinge gut finde, die ich akzeptiere
3. Jeder braucht seine eigene Zeit, um Dinge akzeptieren zu können
4. Radikale Akzeptanz heißt, dass ich mich bewusst dafür entscheide, die Dinge so zu sehen, wie sie sind
5. Radikale Akzeptanz bedeutet, dass ich in der Realität angekommen bin
6. Akzeptanz bedeutet nicht, dass ich die Dinge gerecht finde, die geschehen sind
7. Akzeptanz bedeutet nicht, dass ich verloren habe. Im Gegenteil, ich habe meine Kontrolle und Selbstwirksamkeit wieder gewonnen.
8. Akzeptanz hilft mir, zur Ruhe zu kommen. Und damit gibt sie mir Kraft.

Erst mit der Radikalen Akzeptanz können wir dann weiter durch die Tür des Handelns gehen und damit entscheiden, wie unser weiterer Weg durch die Krise wird. Das Wort Krise kommt aus dem Griechischen und heißt „Entscheidung“. Und diese Entscheidung haben wir selbst in der Hand. Wir bekommen durch sie unsere Kontrolle zurück.

Und damit ist die Radikale Akzeptanz eine der zehn Fähigkeiten, die wir benötigen, um aktiv den Weg durch die Krise zu beschreiten. Und wenn die Krise länger andauert, benötigen wir noch weitere Fähigkeiten, um sie aktiv zu bewältigen: Das ist die Fähigkeit, das Grübeln in den Griff zu bekommen, die Fähigkeit, hilfreiche von hinderlichen Gedanken zu unterscheiden, die Fähigkeit, die eigenen Emotionen regulieren zu können. Zudem helfen die Fähigkeiten, sich auf seine eigenen Stärken zu besinnen, Achtsamkeit, Zuversicht, mit anderen Menschen in Kontakt kommen, Humor und Glück.

Moment: Glück in der Krise? Passen die beiden zusammen? Ja, unbedingt. Manche erlauben sich in schwierigen Situationen gar nicht, glücklich zu sein. Krise wird mit stetigem Leid verbunden: da wo eine Krise ist, kann kein Glück sein. Manche Menschen sind ganz unglücklich, wenn sie doch mal kurz glücklich waren, und fragen sich, was für ein Mensch sie eigentlich sind und ob sie die nötige Ernsthaftigkeit besitzen.

Und mit diesem Glauben und durch unser eigenes Zutun machen wir uns manchmal selbst noch unglücklicher. Doch es ist wichtig, gerade in einer Krise aktiv nach Glücksmomenten zu suchen. Kleine Sekunden des Glücks, die vielleicht aneinandergereiht zu einer Stunde



werden können. Damit können wir eine Pause von der Krise machen und Kraft tanken, unseren Akku aufladen, um sie besser bewältigen zu können. Und auch die Amygdala bekommt Ruhe und unser Gehirn lernt neue Verknüpfungen, die nicht nur auf Gefahr programmiert sind.

Und dann kommt die dritte Etappe auf dem Weg durch die Krise. Hier gilt es zu überlegen, was ich über Bord werfen muss, was ich verändern möchte und wie ich mit voller Kraft voraus in ein neues, glückliches Leben starten kann. In dem Buch „Happy Hour. Wie wir gesund und gestärkt persönliche Krisen durchstehen“ beschreibe ich diese drei Etappen und die zehn Fähigkeiten detailliert. Es ist mit zahlreichen Beispielen aus meiner Betreuung und Beratung von Menschen in Krisensituationen angereichert.

Mit umfangreichen Arbeitsblättern wird der Leserin, dem Leser die Möglichkeit gegeben, das Gelesene anzuwenden und umzusetzen. Auch Menschen, die selbst nicht in einer Krise sind, aber Berührungen und Kontakte mit Betroffenen haben, können aus dem Buch hilfreiche Hinweise erhalten, wenn sie unsicher sind, wie sie sich verhalten sollen. ■

In Krisen auch Glücksmomente finden!

Dr. Silke Franzen

Dr. Silke Franzen ist Psychologin und begleitet Firmen und Menschen bei Veränderungen durch Beratung und Training. www.silkefranz.de



FotoQuelle: © stock.adobe.com - studiosbix

Die 1. Fähigkeit auf dem Weg durch die Krise ist „Radikale Akzeptanz“