

NOTFALLKOFFER

Manchmal ist einfach viel los. Alles kommt auf einmal und es lässt sich nicht so einfach entschleunigen oder abwenden.

Einfach Augen zu und durch? Nein - Augen auf!

Mit diesen Notfall-Vereinbarungen mit dir selbst, kannst du sicherstellen, dass du bewusst durch die Ausnahme Situation manövrierst und am anderen Ende wieder so heil wie möglich herauskommst.



ZEIT



Notstand ausrufen.
Dies ist eine
Ausnahmesituation.
Dies ist kein
Normalzustand



Wann ist diese Zeit
definitiv vorbei?
Wie lange wirst du
diesen Notstand
aushalten?



Welche Ausnahme
Regelungen zeitlicher
Ressourcen gibt es?
Welche Normal-Inseln
bleiben?

KÖRPER



Schlaf.
Wie viel extra Schlaf
bekommst du in dieser
Höchstleistungszeit?

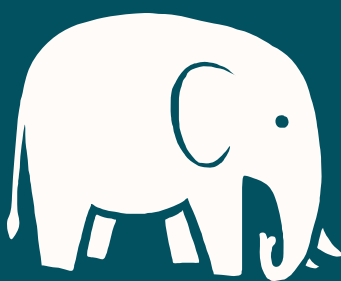


Wie kannst du
sicherstellen, dass
du gut ernährt bist,
auch wenn Zeit (&
Geld) knapp ist?



Wie stellst du
Leerlaufphasen
sicher, um zu
verarbeiten, was
gerade passiert?

UNTERSTÜTZUNG



Wer kann dir helfen, in
dem sie/er dir Dinge
abnimmt?



Wer kann einfach nur
für dich da sein?



Wer kann dich durch
Austausch in ähnlicher
Situation unterstützen?

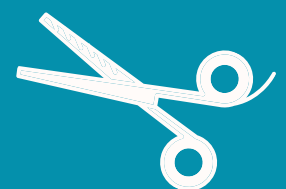
ERLAUBNIS



Was darf gerade weniger
(perfekt) sein?



Was ist das
Minimum, das gerade
erhalten bleiben
muss?



Was darf gerade
komplett hinten
runterfallen?

Wenn du dies Notfallkoffer Vereinbarungen schon vorher vorbereitest, hast du eine Routine, auf die du im Notfall zurückgreifen kannst.