



Mit dem Faktor X (dem Unerwarteten) im Alltag umgehen **Show Notes**

1.) **Du und der Faktor X...**

- a. Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit bei dir und deiner jetzigen Situation, dass der Faktor X, dir in die Quere kommt?
 - i. 0 – es gibt keinen Faktor X – es läuft alles immer genauso wie geplant
 - ii. 10 – sehr hoch, es läuft nie so, wie geplant.
- b. Wieviel macht es dir aus? Wieviel Übung hast du bereits darin mit dem Unerwarteten umzugehen? Wie hoch ist deine Resilienz?
 - i. 0 – ich plane und erwarte gar nichts mehr, es kommt immer anders – ich bin das gewohnt und kann super damit umgehen
 - ii. 10 – es haut mich jedes Mal total aus der Bahn und legt mich komplett lahm.

2.) **Was ist das Problem?**

- a. Schließe die Augen... Wie sieht bei dir eine typische Faktor X bringt alles durcheinander Situation aus?
- b. Was bringt dir am häufigsten alles durcheinander? ...
 - i. Kinder?
 - ii. Spontane Unlust
 - iii. KollegInnen /MitarbeiterInnen

- iv. KlientInnen
- v. Deine Gesundheit
- vi. Serviceleistungen anderer
- c. Was passiert dann? Was macht es mit dir?
 - i. Ganz objektiv betrachtet...
 - ii. Emotional (Darfst du wütend und enttäuscht sein oder musst du ganz locker und entspannt bleiben?)
 - iii. Im schlimmsten Fall
 - iv. Im besten Fall
- d. Schließe die Augen... Wie würdest du gern mit der Situation umgehen und kannst es aber noch nicht?

3.) Was ist die Lösung?

- a. Was brauchst du?
 - i. Was hast du bereits? Was funktioniert gut?
 - ii. Was hast du noch nicht?
 1. Einen Plan B als Alternative
 2. Menschen, die dich unterstützen
 3. Flexiblere Variante deines Perfektionismus
 4. Strategie bei spontaner Unlust
 5. Strategie bei Gefühlswalzen
 6. Langfristige Änderung
- b. Was kannst du ändern? Was steht in deiner Macht und was nicht?
(das [Multitool GelassenheitsQuadrant](#) kann dir hier helfen).
- c. Beispiele von Notfallkoffer Werkzeugen
 - i. Kinder
 1. Andere Menschen, Elternteam Planung
 2. Liste von Dingen, die auch mit Kindern machbar sind
 3. Ausnahmezustand MindSet, das leicht einschaltbar ist
 - ii. Spontane Unlust
 1. Kenn dich und deine Motivation (Intuitives ZM)
 2. Warte nicht auf Muse & Flow – fake it till you make it
 3. Werde aktiv – Debbie Horsfield und das Trampolin
 - iii. Serviceleistungen anderer – Internet, Software, Paketdienste

1. Extra Zeit Servicedienstleister genau auszusuchen, je nachdem, was dir wichtig ist
 2. Lerne Software etc. so gut wie möglich kennen, damit du Support weniger brauchst
 3. Emotionsmanagement und Unterscheidung, was in deiner Macht steht und was nicht.
- d. Was sind deine spontanen 3 Haupttools, die du in deinen Notfallkoffer packst?

4.) 6 Extra Gedanken zum Faktor X...

- a. Regel, nicht die Ausnahme...
- b. Pläne sind dazu da, dich vorzubereiten, nicht die Zukunft festzulegen.
- c. Genieße die Interdependenz mit anderen statt dich als einsame Insel zu träumen...
- d. Faktor X als Fokus, der es auf das Notwendigste reduziert
- e. Plane deine Top 3 des Tages und dann viel Raum für das große unbekannte Abenteuer
- f. Opfer oder TanzpartnerIn des Faktors X – lässt du dich aus der Bahn werfen oder genießt du den lustigen gemeinsamen Cha-Cha-Cha...