

# Mitten in der *Krise*



Hake ab, was bereits geklärt ist, und markiere, wo du noch handeln möchtest.

## DIE ERSTEN TAGE

- ☐ Ich kümmere mich zuerst um das Dringendste.
- ☐ Ich versuche nicht, sofort alles zu lösen.
- ☐ Ich hole mir verlässliche Informationen.
- ☐ Ich treffe nur Entscheidungen, die jetzt nötig sind.
- ☐ Ich nehme Hilfe an, wenn sie angeboten wird.

## IM ALLTAG BLEIBEN

- ☐ Ich halte wichtige Routinen möglichst aufrecht.
- ☐ Ich esse und schlafe so regelmäßig wie möglich.
- ☐ Ich erledige weiterhin notwendige Aufgaben.
- ☐ Ich plane nur so weit voraus, wie es gerade sinnvoll ist.
- ☐ Ich schaffe mir bewusst Zeiten ohne das Krisenthema.

## WIEDER BODEN FINDEN

- ☐ Ich sortiere Schritt für Schritt, was zu tun ist.
- ☐ Ich kläre, was ich selbst regeln kann.
- ☐ Ich hole mir Unterstützung, wo ich sie brauche.
- ☐ Ich passe meine Pläne an die neue Situation an.
- ☐ Ich erwarte nicht, dass sofort wieder alles normal ist.

## ZUM SCHLUSS



Was muss ich jetzt wirklich lösen und was darf erst einmal warten?

.....

.....