

# NOTFALLKOFFER

:R

RESOUL  
#40



Es gibt Wochen im Leben, da passt einfach nicht so viel zusammen. Unvorhergesehenes macht aus allen Plänen eine Ansammlung aus nicht realisierbaren Ereignissen und stürzt uns in unguete Gefühle.

## Situationen aus dem Leben. Und jetzt?

Kinder werden **KRANK**.  
Auch Partner:innen fallen mal aus.  
**CORONA** klopft an die eigene Tür.  
Die **KITA** hat zum ungünstigsten Zeitpunkt mal eben zwei Tage geschlossen.  
Die Vorfreude auf **PRÄSENZTERMIN**e mit Kunden weicht der hysterischen Frage, wie dies unter diesen Bedingungen diese Woche klappen soll...

💡 **Akzeptanz**, die erste: Die Situation ist wie sie ist.  
Statt (innerlich) zu lamentieren, versuche ich, der Situation mit Ruhe zu begegnen und mir zu überlegen, was ich eigentlich hier und jetzt tun kann, damit sie etwas besser wird.

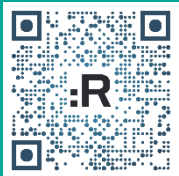
💡 **Akzeptanz**, die zweite: Ich werde nicht alles wie geplant schaffen.

🕒 **Timeboxing**: Ich versuche, nichts parallel zu machen. Wenn ich den Kindern 20min etwas vorlese, bewegen sich nicht nur meine Lippen, sondern ich lese die Worte auch im Geiste mit – das Handy liegt woanders. Dann 30min Arbeit mit dem klaren Bewusstsein, dass irgendetwas unbeantwortet bleibt.

🚩 **Gutes sehen**: Mit der Familie besprechen, was eigentlich heute gut geklappt hat, z. B. wo jemand Verantwortung übernommen, zurückgesteckt, kleine Dinge aus dem Weg geräumt hat...

📅 **An Morgen denken**: Was ist für morgen das Wichtigste? Was ist Pflicht? Was ist Kür?

💡 *Vielleicht ist das nicht neu, aber es in den richtigen Momenten abzurufen, kann die panische Sicht auf die Situation ganz schnell zurechtrücken.*



Neugierig auf  
mehr Tools?  
*(klicke oder scanne den qr-code)*

:RESOUL  
seeds

#40

