

Das 3 Schritte Notfall-Tool bei Kopfchaos

Schritt 1: Das Chaos sortieren Die 3 Töpfe



Topf 1: Dinge die ich jetzt ändern kann
konkrete Aufgaben, Erledigungen oder Entscheidungen, die in deiner Macht liegen.

Topf 2: Dinge die ich gerade nicht ändern kann
Alles, was in der Zukunft liegt, in der Vergangenheit war oder bei anderen Menschen liegt.

Topf 3: Nur Gefühle & Drama, die Raum brauchen
Reine Emotionen und Ängste, die keine logischen Lösung haben aber gefühlt werden wollen.

Schritt 2: Das Druckventil



Das Ausschütteln: Steh kurz auf, schüttle eine Hände und Arme für ein paar Sekunden kräftig aus.

Der Parkplatz: Falte das Blatt zusammen: "Für die nächsten 2 Stunden ist dieses Blatt hier der Parkplatz für mein Chaos."

Das Hier & Jetzt: Nenne 3 Dinge die du siehst, 2 Dinge, die du hörst und spüre den Boden unter deinen Füßen.



Schritt 3: Der Abschluss



Wähle eine winzige Sache aus Topf 1, die du in den nächsten 5 Minuten oder ohne Probleme zeitnah erledigen kannst. Für Topf 2 & 3 erlaube dir, diese heute so stehen zu lassen.

Einladung zur Selbstfürsorge



Was ist die kleinste freundlichste Sache, die ich mir jetzt für den Rest des Tages gönnen darf. (Ein Glas Wasser, 5 Minuten Ruhe, ein Spaziergang, ein heißes Bad?)

