



**LOOK**  
Schau hin.



**LISTEN**  
Hör zu.



**LINK**  
Vernetze.

**Mit den Zutaten kochen, die vorhanden sind**



# Einen Notfallkoffer packen

1. Sich der Realität stellen (Akzeptanz)
2. Stressreduktion und Beruhigung (Normalisierung)
3. Dankbar sein, für das, was da ist (Verzichten lernen)
4. Emotionen als Bedürfnisse erkennen (Selbstreflexion)
5. Achtsam mit uns umgehen (Selbstwahrnehmung)
6. Unsere Ressourcen einsetzen (Selbstwirksamkeit)
7. Handlungsspielräume erkennen und wahrnehmen  
  
Routinen und Rituale bewusst gestalten  
  
(Vorhersehbarkeit, Planbarkeit, Kontrollerleben  
  
verbessern)
8. Unterstützung suchen und annehmen (berufliche,  
  
soziale, private Netzwerke/Bindung)