

### Wenn's schwierig wird – Was tun?

Es gibt mehrere Gründe, warum Situationen anspruchsvoll werden können:

1. Man fühlt sich eingeschränkt, hält es drinnen nicht mehr aus
2. Man fürchtet sich vor dem Virus und deren Konsequenzen
3. Man hat existentielle Sorgen
4. Angehörige sind im Spital und können nicht besucht werden
5. Konflikte treten innerhalb der Familie / Partnerschaft auf
6. Etc.

### Was tun

1. Wenn's innerlich brodelt: sich hinsetzen, hinfühlen, dem Druck nachgeben und gleichzeitig gähnen, sich strecken (Körperimpulsen nachgeben), warten bis es vorüber ist
2. Anspannungen im Körper: Regungen im Körper zulassen, einfach verfolgen, nicht bekämpfen, sie gehen vorüber, wieder Körperimpulsen nachgeben
3. Wenn's im Kopf dreht: mit jemanden reden, damit die Gedanken „aus-gesprochen“ werden. So kann Ruhe im Kopf eintreten

4. Bei Konflikten: sich bewusst werden, dass beide Parteien unter Stress sind und daher Konflikte auftreten
  - > Aus dem Weg gehen bis sich die Gemüter beruhigt haben und wieder zugehört werden kann
  - > Von sich reden „Ich habe grad Mühe damit und Du würdest mir einen grossen Gefallen tun, wenn Du...“ (statt Pauschalansuldigungen, die lassen Konflikt nur eskalieren und sind kontraproduktiv)
  - > Dazu stehen, dass Sie wütend sind „Ja, ich bin jetzt grad wütend“, Körperimpulsen nachgeben, warten bis es verebbt ist
  - > Bevor man das Gespräch sucht, sich überlegen, welches Bedürfnis sie haben und was der andere tun könnte, um ihnen dabei zu helfen, weniger wütend sein zu müssen
5. Wenn der Druck zu stark wird, besser sich bei einer Hotline / Coach oder Person des Vertrauens melden  
Ziel: vermeiden, dass Sie was tun, was Sie später bereuen könnten



**Coach:**

**Karen Bärlocher:** Seit 2005 selbständig als Coach, Trainerin. Spezialisiert auf die persönliche Weiterentwicklung und wie die Spezies Mensch funktioniert. Berufliche Erfahrung: 20 Jahre in der Finanzbranche und 11 Jahre als Trainerin und Coach in den verschiedensten Branchen

**Ihr Credo:** Manchmal passiert's einfach und trotzdem kann man lernen, dass es nicht mehr passieren muss