



Krisen

Beispielhaft siehst Du hier eine Übersicht zu meiner Prozessbegleitung mit dem Themenschwerpunkt *Krisen* für einzelne Menschen, welche Unterstützung darin benötigen, sich neue Perspektive zu erarbeiten und wieder zurück zu mehr Harmonie in Ihrem Leben finden möchten.

Tag	Bezeichnung	Inhalte	Ziele
1	Was ist hier eigentlich los?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wie konnte das alles nur soweit kommen? ➤ Was brauche ich im gegenwärtigen Moment? ➤ Was kann ich aus dieser Situation lernen? ➤ Einen Entschluss fassen: Stärkung der Selbstverantwortung und Kreation möglicher Perspektiven 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bewusstwerdung eigener Bedürfnisse und unstimmiger Strategien ✓ Reflektion über die aktuelle eigene Lebensrichtung ✓ Bewusstwerdung von Wünschen, Träumen und realen Möglichkeiten zur Veränderung der momentanen Situation
2	Wie soll ich das alles nur schaffen?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Definierung möglicher Lösungswege für die aktuellen Herausforderungen im Leben ➤ Den Focus wechseln: Was sind meine Ziele im Leben und wofür mache ich das alles eigentlich? ➤ Der Umgang mit eigenen Fehlern – Selbstempathie vs. Selbstverurteilung 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aufschlüsselung neuer Möglichkeiten zur Befriedigung der eigenen Bedürfnisse sowie zur Verbesserung der eigenen Lebenslage ✓ Kreation von Motivation und Handlungsimpulsen ✓ Verbesserung des Umgangs mit sich selbst sowie den eigenen Fehlern und Misserfolgen
3	Nachhaltiger Erfolg: Was brauche ich um Neues zur Gewohnheit werden zu lassen?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wie integriere ich neue Umstände und Bedürfnisse? ➤ Wie kann ich bereits Verändertes über einen längeren Zeitraum besser beibehalten? ➤ Entwicklung langfristiger Strategien zur schrittweisen Erhöhung der eigenen Lebensqualität 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Erhöhung der Achtsamkeit für das Aufkeimen neuer Herausforderungen ✓ Erhöhung der Selbstempathie und Wertschätzung der bisherigen Erfolge ✓ Aktives Selbstmanagement: Erholung, Belohnung, Reflektion und Arbeit



Die Dauer einer Sitzung beträgt in der Regeln 90 Minuten und kann genau wie der gesamte Prozess individuell gestaltet werden. Die drei von mir skizzierten Stufen sollen lediglich einen möglichen Weg zur Bewältigung einer Krise aufzeigen und werden bei Bedarf entsprechend angepasst.