MENTALE SELBSTFÜHRUNG

Mein Fahrplan für schwierige Situationen

Ein persönlicher Spickzettel für den Moment, in dem es stressig wird.

1 Meine Warnsignale

Woran merke ich früh, dass ich innerlich an meine Grenze komme? Was verändert sich zuerst in mir?

Zum Beispiel: flacher Atem, angespannte Schultern, schnelleres Sprechen oder Gedankenkarussell.

2 Meine Exit-Strategie

Was hilft mir, kurz Abstand zu gewinnen und wieder handlungsfähig zu werden?

Zum Beispiel: bewusst ausatmen, kurz Wasser holen, einen Schritt zurücktreten oder Unterstützung dazuholen.

3 Mein Satz für schwierige Momente

Welchen Satz möchte ich parat haben?

Zum Beispiel: „Ich möchte Ihnen helfen. Lassen Sie uns bitte ruhig schauen, was jetzt möglich ist."

4 Mein Praxis-Buddy

Wen kann ich ansprechen - und was soll diese Person dann konkret tun?

WER?	WELCHE UNTERSTÜTZUNG?

5 Was brauche ich danach?

Was hilft mir, die Situation gut abzuschließen oder zu verarbeiten?

Zum Beispiel: kurze Nachbesprechung, ein paar Minuten Ruhe oder eine klare Übergabe an die Leitung.

6 Grenzen setzen

In welchen Situationen muss ich Grenzen setzen - und wie kann ich das klar und freundlich tun?

Zum Beispiel: wenn jemand laut oder übergriffig wird, wenn ich Unterstützung brauche oder wenn eine Aufgabe nicht in meiner Verantwortung liegt.

7 Was liegt nicht allein in meiner Verantwortung?

Welche Unterstützung, Absprachen oder Veränderung braucht es im Team oder im Ablauf?

WAS KANN ICH SELBST BEEINFLUSSEN?	WAS BRAUCHT ES IM TEAM / ABLAUF?

Mentale Selbstführung heißt nicht, alles allein auszuhalten. Wiederholte Angriffe, fehlende Rückendeckung oder unsichere Abläufe brauchen Unterstützung und klare Absprachen.

MEHR ZU FEELGOOD-MANAGEMENT: Website: lisa-marie-petersen.de | Kontakt: kontakt@feelgoodvets.de