

Nachrichten aus dem Krisenwunderland



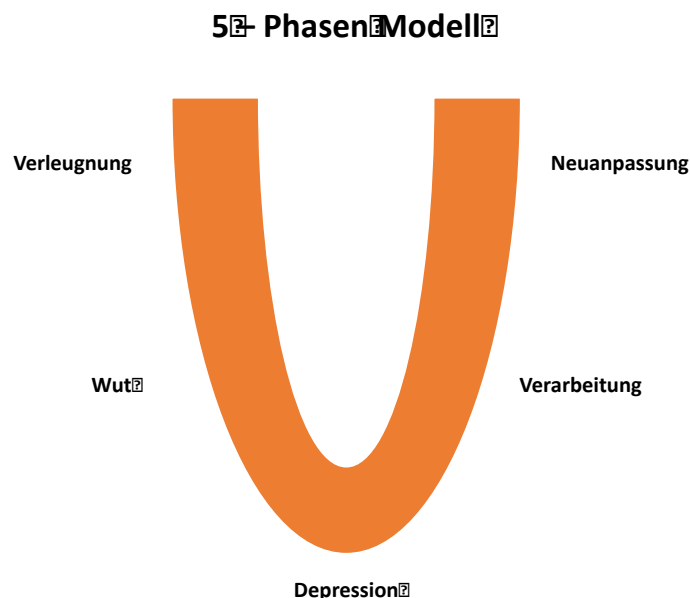
5 bewährte Tipps von der Krisenexpertin Monika Baumgartner

Mein Expertenwissen habe ich mir durch eigene Erfahrung und jahrelange Beratung und Therapie von Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen in Krisensituationen erworben. Zudem habe ich eine zusätzliche Ausbildung als Kriseninterventions-psychologin absolviert. In den letzten Jahren war ich mit der Expertengruppe aus Málaga. bei vielen Einsätzen. Meine über 2000 Krisenberatungen haben gezeigt, dass die Krise 5 gleiche Merkmale hat, die immer auftreten. Wenn Sie diese erkennen, können Sie zukünftig besser vorbeugen und die Krise schneller stoppen.

Verstehen ist der Schlüssel zum neuen Weg

- ✓ Eine Krise schleicht sich ein.
- ✓ Sie kommt unerwartet und löst Angst aus.
- ✓ Eine Krise ist ungewollt.
- ✓ Wir müssen unsere Komfortzone verlassen.
- ✓ Sie geht nicht von allein wieder weg.

Eine Krise verläuft in 5 Phasen:



Nachrichten aus dem Krisenwunderland

Aus der Krise gestärkt hervorgehen

Sie wollen mit Krisen besser umgehen und gestärkt daraus hervorgehen – Sie wissen aber nicht wie das geht?

Bisher haben Sie nach ihrem Bauchgefühl gehandelt, wünschen sich jedoch jetzt professionelle Tipps, was Sie tun sollen?

Ihnen fehlen Ideen, wie Sie die Krise bewältigen können?

Damit sind Sie nicht allein. Viele Menschen fragen sich gerade jetzt in dieser weltweiten Krise, wie sie da wieder herauskommen.

Sie brauchen jetzt praktische Tipps und Ideen, die Ihnen helfen können, alles zum Guten zu wenden?

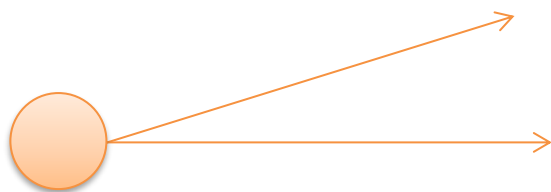
Sie wollen wieder festen Boden unter den Füßen fühlen?

Weltweit sind es die gleichen Vorgehensweisen und Verhaltensabläufe, die dazu führen, dass die Krise eine Bereicherung wird.

Sie wollen, glücklicher Leben, den eigenen Weg gehen, klar zu sich stehen und wachsen, dann finden Sie den Schatz in der Krise.

Ich habe für Sie leichtanwendbare Tipps aufgeschrieben. Handeln Sie danach, dann werden Sie den Schatz finden, der in dieser Krise verborgen ist.

Eine kleine Drehung bringt Sie ans neue Ziel



Ein Flugzeug startet in Málaga und landet in Hamburg.

Eine kleine Drehung beim Start genügt und schon landet es an einem neuen Ort.

Das heißt, wenn Sie nur ein bisschen etwas anders machen, dann entstehen neue Wege.

Leben mit der Krise

Eine Krise bringt die Lebensvorstellung zum wackeln. Deshalb bauen sie einen festen Rahmen. Er schenkt Geborgenheit.

Nachrichten aus dem Krisenwunderland

1. Tagesstruktur beibehalten.

Gerade jetzt in Krisenzeiten ist es wichtig, sich selbst und seinen Routinen treu zu bleiben. Vor allem für die Kinder ist es wichtig, dass sie spüren, dass die Normalität des Alltags erhalten bleibt. Damit schaffen Eltern Vertrauen für ihre Kinder.

Man sollte nicht zu lange schlafen, am besten immer zur selben Uhrzeit aufstehen und keine Ausnahmen machen. Frühstück, Mittag und Abendessen sollten gemeinsam stattfinden und vor Allem immer zu denselben Zeiten! Ganz wichtig in dieser Zeit ist auch Sport! Bewegung! Bewegung! Sowohl Eltern als auch Kinder müssen den Kopf freibekommen. Suchen Sie sich geeignete Yoga, Workouts in YouTube.

2. Sich eine private Ecke schaffen für den Arbeitsplatz.

Auch wenn man seine Familie liebt, ist es wichtig eine ruhige Ecke für sich zu haben. Sei es auch nur eine kleine Ecke im Wohnzimmer oder irgendwo. Wichtig ist, dass es einen Ort gibt an dem man nur lernt oder nur arbeitet. Dieser Platz sollte nur eine Funktion besitzen. Vermischen sie nicht Freizeit und Arbeit. Ziehen Sie eine klare Linie!

3. Sich gezielt informieren.

Gerade in diesen Zeiten ist es sehr wichtig einen klaren Kopf zu behalten. Lassen Sie sich nicht von den ständigen WhatsApp Nachrichten ihrer Freunde beeinflussen. Schalten Sie ihr Handy ab. Informieren Sie sich gezielt einmal am Tag was es Neues gibt. Am besten auf seriösen Seiten. Sich zu Informieren ist wichtig, aber die Nachrichten sollten nicht ihren Alltag bestimmen.

4. Den Kindern Sicherheit geben durch Einhalten der Routine.

Kinder brauchen Sicherheit. Wodurch bekommen Sie diese? Durch die Routine: Aufstehen, Essen, Lernen, Sport, mit Freunden chatten, alles immer zur gleichen Zeit. Halten Sie sich daran und verzichten Sie auf Ausnahmen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind, spielen Sie gemeinsam etc. aber lassen Sie es auch alleine. Schaffen Sie private ungestörte Zonen. Bauen Sie ein kleines Zelt auf, mit Decken.

5. Zuhören nicht Weghören.

Ein offenes Ohr haben für die Ängste und Sorgen, nicht herunterspielen oder gar ignorieren. Sie sollten zwar das Corona Thema mit Vorsicht genießen und es nicht zum Mittelpunkt machen. Dennoch sollten Sie ein offenes Ohr für ihre Kinder haben. Nehmen Sie die Ängste ihrer Kinder ernst. Denn Kinder bekommen vieles mit! Manchmal mehr als man denkt. Sprechen Sie mit Ihren Kindern über die Thematik. Machen Sie dafür einen festen Termin. Bleiben Sie ruhig und sachlich. Machen Sie keine Panik. Geben Sie Ihrem Kind immer zu verstehen, dass es auf Sie zählen kann.

Fragen? Schreiben Sie mir.

E-mail: psychologe.marbella@gmail.com

www.deutscherpsychologemarbella.com