



7

TIPPS ZUM UMGANG MIT LEBENSKRISEN

01	KLEINE SCHRITTE 
<p>Heute zählt und mit kleinen Schritten voranzugehen, verhindert Überforderung.</p>	
02	ACHTSAMKEIT 
<p>Ruhe, Achtsamkeitsübungen und Meditation helfen, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und zuzulassen, was ist.</p>	
03	DARÜBER SPRECHEN 
<p>Ob mit Freunden, Familienmitglieder oder einem Therapeuten/Berater, über die Krise zu sprechen, schafft Erleichterung.</p>	
04	TAGEBUCH FÜHREN 
<p>Gedanken und Gefühle zu Papier zu bringen, schafft Klarheit, Akzeptanz und hilft beim Loslassen.</p>	
05	STÄRKEN FINDEN 
<p>Sich auf die eigene Kraft zu besinnen und Ressourcen zu aktivieren, leitet uns weg von negativen Mustern und hin zu Empowerment.</p>	
06	SELBSTFÜRSORGE 
<p>Die physische Gesundheit ist gerade in Krisenzeiten enorm wichtig und die Zeit für sich selbst hilft bei der Bewältigung.</p>	
07	NEUE PERSPEKTIVE 
<p>Der Blick nach vorn statt in den Rückspiegel kann dafür sorgen, Krisen als Chance und Wachstumsanreiz zu sehen.</p>	