

“ *Raus aus der Krise, rein in die Kraft.* ”

| Deine Ansprechpartnerin  
Anja Deilmann  
Diplom-Betriebswirtin  
Business Coach, Universität Köln  
  
Telefon 0221.42 91 42 98  
Mobil 0173.270 69 48  
anja@deilmann.coach  
anja-deilmann.coach

## **Viel los gerade in diesen Krisenwochen?**

Du empfindest einen Mix aus Ängsten, Sorgen, Handlungsunfähigkeit und überhaupt, wie soll alles weitergehen?

Dein Job ist gerade auf Null gefahren und die Wut darüber macht dich stumm und sprachlos? Verständlich!

## **Das Gute gleich vorne weg: Du bist nicht allein.**

Die massiven Einschnitte und Einschränkungen im Alltag verstärken die psychische Belastung bei jedem von uns. Die Folgen, die wir alle so nicht ahnen konnten und jetzt spüren, tun richtig weh. Das ist normal. Das Wesen einer Krise ist keine Gänseblümchenwiese.

Um an deiner Krise nicht zu scheitern, sondern zu wachsen, ist es entscheidend, hilfreich mit dieser Situation umzugehen, handlungsfähig zu bleiben und das seelische Gleichgewicht nicht zu verlieren.

Stell' dir die jetzt wichtigen Fragen, blick' jetzt hinter deine eigenen Kulissen und sei ehrlich mit dir selbst.

Und: tue dir Gutes, immer – solange wir die Situation da draußen im Moment nicht ändern können. Wir können uns nur selbst verändern, selbst stärken.

Hierfür habe ich dir auf der nächsten Seite 9 Empfehlungen zusammengestellt. **Diese 9 Schritte helfen dir ganz konkret dabei, mental stabil Schritt für Schritt durch die Krise zu gehen.**

“ *Lernen, handeln und verändern ist Handwerk und kein Hexenwerk.* ”

## 9 mentale Tipps

- 1. Bleibe informiert, aber richtig.** Vermeide den Medienkonsum und dauernde, neue Nachrichten. Weder auf dem Handy noch am Rechner. Sie stressen dich und verstärken die Sorgen, die Ängste. Stoppe Push-Nachrichten, die dich immer wieder aus den gerade positiv aufgebauten, guten Gedanken herausreißen.
- 2. Denke positiv!** Überforderung, Stress und Angst als Folge sind ganz normale Reaktionen. Definiere deine Angst, schreib' sie auf.
- 3. Finde deine inneren Killer heraus.** Was raubt dir gerade am meisten Energie?
- 4. Was ist dein Fokus** im Hier und Jetzt? Passt dieser zu deiner Vision in deiner Zukunft?
- 5. Sei ehrlich mit dir selbst:** Was kannst du aus dieser Krise wirklich lernen? Was hast du in der Vergangenheit versäumt zu tun?
- 6. Gestalte deinen Alltag positiv** mit Ritualen (regelmäßiges Essen), Schönem (ein gutes Buch, schöne Musik) und Solidarischem (hilf' anderen, betreue stundenweise ein Kind etc., es bringt dich um Meilen weiter)
- 7. Achte auf deine Gedanken,** denn sie bestimmen deine weiteren Ergebnisse. Negative, pessimistische Gedanken bringen negative Ergebnisse. Und die verstärken sich nachts um 100%.
- 8. Gib' dein Wissen weiter** (Onlinekurse, Blog schreiben) und hilf' anderen mit dem, worin du gerade stark bist.
- 9. Achte auf deinen Körper,** ernähre dich gesund und halte dich fit. Sport, Spaziergänge, Radfahren bringen viel Sauerstoff in deinen Körper. Frischer Wind für deinen Geist.

“Lernen, handeln  
und verändern ist  
Handwerk und  
kein Hexenwerk.

“ *Zurück in meine Kraft.* ”

| Deine Ansprechpartnerin  
Anja Deilmann  
Diplom-Betriebswirtin  
Business Coach, Universität Köln  
  
Telefon 0221.42 91 42 98  
Mobil 0173.270 69 48  
anja@deilmann.coach  
anja-deilmann.coach

## Was kann ich heute für dich tun?

Mein Name ist Anja Deilmann. Als Business Coach helfe ich dir dabei, aus der Schockstarre herauszukommen und in die eigene Kraft zurückzufinden, hin zur eigenen Handlungsfähigkeit.

Nahezu täglich erhalte ich Emails und Anrufe und höre von vielen, vielen Einzelschicksalen, die es hart getroffen hat. Vielen können im Augenblick nicht mehr klar denken, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und zu fokussieren. Wie geht es dir? **Ich helfe dir methodisch und berate dich dabei, wieder handlungsfähig zu werden und deine Chancen in der Krise aufzuspüren.**

**Ruf' mich an unter 0221.42914298 oder buche dir** auf meiner Website **in meinem Online-Kalender ein kostenfreies Kennenlerngespräch.** Ich biete dir gleichermaßen ein Video-Coaching online an oder wir telefonieren ganz klassisch. In jedem Fall: Es geht wirklich immer weiter, ruf' mich an.

**WICHTIG: Wenn es dir wirklich sehr schlecht geht, dann nimm bitte professionelle Hilfe an.** Sollten die psychischen Beschwerden, medizinisch gesehen, in deiner Situation anhaltender und ausgeprägter sein, ist der Weg zum Arzt oder Therapeuten der richtige Weg.

“ *Lernen, handeln und verändern ist Handwerk und kein Hexenwerk.* ”