

Impressum:

Eigentümer,
Herausgeber, Verleger:

KRICHE in WÄHRING

Maynollogasse 3,
1180 Wien
Tel: 01 4052401

für den Inhalt verantwortlich:
R. Romanek

WEGBEGLEITUNG

durch
außergewöhnliche
Zeiten

Ampel für die Seele

NORMALBETRIEB

- ☼ Lächle dir in der Früh im Spiegel entgegen.
- ☼ Freu dich auf etwas Schönes, das dich heute erwarten könnte.
- ☼ Gehe ein paar Schritte mit Bedacht: im Stiegenhaus, zur Arbeit, in die Freizeit, spüre, dass du dich bewegst, dass du atmen kannst, dass du ...
- ☼ Tu dir etwas Gutes: ein Häferl Kaffee, ein Stückchen Schoki, einen Tupfen duftender Handcreme, ein Schluck klares, kühles Wasser ...
- ☼ Gib etwas von deinen Begabungen weiter: ein Lächeln, ein offenes Ohr, ein gutes Wort, ein Lob ...
- ☼ Lass dir Zeit: beim Essen, beim Sprechen, beim Entscheiden ...
- ☼ Gönn dir eine ruhige Zeit zum Durchatmen.
- ☼ Schau am Abend zurück: Was war heute gut? Was ist mir gelungen?
- ☼ Sag „Danke“ zu deinem Partner, deinem Kollegen, deinen Kindern, Gott.

NORMALBETRIEB mit verstärkten Herausforderungen

- ☼ Lächle dir – trotzdem – in der Früh im Spiegel entgegen.
- ☼ Freu dich auf etwas Schönes, das dich heute erwarten könnte und wappne dich mit Zuversicht, dass das passiert.
- ☼ Gehe ein paar Schritte mit Bedacht, lass dir trotzdem die Ruhe für ein paar Minuten nicht nehmen
- ☼ Tu dir etwas Gutes: ein Häferl Kaffee, ein Stückchen Schoki, einen Tupfen duftender Handcreme, ein Schluck klares, kühles Wasser ...
- ☼ Gib etwas von deinen Begabungen weiter: ein Lächeln, ein offenes Ohr, ein gutes Wort, ein Lob ...
- ☼ Lass dir Zeit für eine Stärkung zwischendurch, was immer auch für dich genau das Richtige ist.
- ☼ Schau am Abend zurück: Was war heute gut? Was ist mir gelungen?
- ☼ Sag „Danke“ zu deinem Partner, deinem Kollegen, deinen Kindern, Gott.

BETRIEB mit erhöhten Belastungen

- ☼ Lächle dir – ganz bewusst und gerade heute – in der Früh im Spiegel entgegen.
- ☼ Wappne dich mit Zuversicht, dass alles irgendwie gehen wird.
- ☼ Lass dich nicht in die Verzagtheitsecke jagen – lass dich nicht irre machen von so vielen negativen Meldungen.
- ☼ Schalt das Radio ab – mach „Handy-schau-Pause“
- ☼ Vertrau deinem Gefühl und entscheide mit Augenmaß und Bauchgefühl.
- ☼ Gib etwas von deinen Begabungen für Krisensituationen weiter.
- ☼ Mach Mut, lächle trotzdem zwischendurch.
- ☼ Lass dir Zeit für eine Stärkung zwischendurch, was immer auch für dich genau das Richtige ist.
- ☼ Vertraue auf Gott – sprich mit ihm.
- ☼ Schau am Abend zurück und sag „Danke“ für das, was heute trotzdem gelungen ist.

BETRIEB im Stressmodus

- ☼ Lächle dir in der Früh im Spiegel entgegen – das wirkt sich auf dein Gemüt aus.
- ☼ **Gott ist mit dir.**
- ☼ Beiß noch einmal die Zähne zusammen – und sei es für ein kleines Stückchen Süßes zwischendurch.
- ☼ **Gott ist mit dir.**
- ☼ Steig kurz aus deinen Schuhen und stell beide Fußsohlen auf den Boden, spüre, dass du geerdet bist (das funktioniert sehr gut auch bei einer online Krisensitzung).
- ☼ **Gott ist mit dir.**
- ☼ Du bist mit besonderen Begabungen ausgestattet – auf die kannst du dich verlassen.
- ☼ **Gott ist bei dir.**
- ☼ Mach Mut, lächle trotzdem einmal, lobe, und freu dich über kleine Erfolge in deinen Bemühungen.
- ☼ **Gott ist mit dir.**
- ☼ Sag am Abend „Danke“ und übergib dein Planen und Sorgen über Nacht dem lieben Gott.