

UMSTÄNDE GÜNSTIG GESTALTEN

▲ Reduziere das Risiko

So bereitest du dich vor

1. Bitte Menschen um Hilfe, die bereits eine ähnliche Herausforderung gemeistert haben.
2. Plane deine Mutprobe. Denke in Szenarien: Wie würdest du im Fall A reagieren – was könntest du im Fall B tun?
3. Wähle einen passenden Zeitpunkt. Du kannst auch einen kreieren. Frage beispielsweise die betreffende Person, ob sie kurz Zeit für dich hat.
4. Achte darauf, dass du in einer guten Verfassung bist. Hast du genügend gegessen und getrunken? Das hört sich banal an, wird jedoch häufig unterschätzt.
5. Wenn du während deiner Mutprobe mal nicht weiterweißt, nimm dir Zeit. Sag:
„Darüber muss ich nachdenken.“ / „Dafür brauche ich Zeit, das weiß ich jetzt nicht.“
(geeignet bei schwierigen Gesprächen)

▲ Plane deine Mutprobe

Die übergeordnete Frage lautet: **Wie kannst du die Umstände so verbessern, dass deine Mutprobe gelingt?**

1. Wen könntest du um Hilfe fragen? Wo findest du hilfreiche Informationen / Texte / Tipps für deine Mutprobe?

2. Wann könnten geeignete Zeitpunkte sein, deinen Versuch zu wagen?
(Wann ist die Zeit reif bzw. die Gelegenheit günstig?)



3. Wann besteht am meisten die Chance auf ein positives Resultat?
(Es könnte z.B. keine gute Idee sein, einem Menschen in einem gestressten Zustand deine Meinung zu sagen. Wo und wann könntest du eine offener Atmosphäre schaffen, z.B. bei einem Abendessen, im Urlaub, im Rahmen eines Mitarbeiter-Gesprächs, etc.)

4. Wie kannst du in eine gute Verfassung / Stimmung kommen?
(z.B. Musik hören, etwas essen, dich entspannen, ablenken, Freunde um Hilfe bitten, die dich begleiten)

5. Fällt dir sonst noch etwas ein, das in der (angespannten oder anspruchsvollen) Situation hilfreich wäre?
(z.B. könntest du einen Talisman mitnehmen, dir Notizen anfertigen oder einen Beruhigungstee trinken)

