



Hilke Prager  
Phoenix-Business-Coach



## Dein Erste-Hilfe-Notfall-Set

10 einfache und praktische Tipps, die Dir sofort helfen,  
aus Deinem derzeitigen Tief herauszukommen:

1. Versuche, morgens zur gleichen Zeit aufzustehen (stelle Dir dafür den Wecker)
2. Mache Dir morgens eine Liste mit 3 Dingen, die Du heute tun wirst
3. Komme in Bewegung: Gehe jeden Tag mindestens 1 x raus vor die Tür – auch wenn es nur ein paar Minuten sind oder mache ein paar Übungen zu Hause
4. Vermeide es, stundenlang vor dem TV, Handy oder PC zu sitzen
5. Nimm Dir einen Stift und umschließe diesen waagrecht mit Deinen Lippen, so dass es sich ein bisschen so anfühlt, als würdest Du lächeln (Es ist erwiesen: Dein Gehirn glaubt, dass Du tatsächlich lächelst und schüttet Endorphine aus – kein Spaß)
6. Plane Dir einen Mittagsschlaf ein (20-30 Min.)
7. Finde einen Ort, der Dir Kraft gibt und besuche diesen öfters
8. Ernähre Dich zu festen Zeiten und ausgewogen: Wenn Du magst, koche Dir etwas Leckeres oder lass Dich bekochen, bestelle Dir etwas nach Hause oder gehe Essen
9. Versuche, abends zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen
10. Gönn Dir mindestens eine Sache am Tag, die Dir richtig gut tut, wie z.B.:
  - Kaufe oder pflücke Dir einen Blumenstrauß und stelle ihn an einen Ort, an dem Du Dich tagsüber öfters aufhältst
  - Ziehe Dir Kleidung an, die bequem ist und sich schön auf der Haut anfühlt
  - Kaufe Dir ein neues Parfum, eines, das in Dir keine Erinnerungen an Dein früheres Arbeitsleben auslöst
  - Nimm Kontaktangebote von Personen an, die Dir gut tun oder verabrede Dich mit einer Freundin/einem Freund zu einem Telefonat, kleinen Spaziergang oder einem Café
  - Lege Dir eine Musik auf, die wenigstens eine kleine Nuance fröhlicher, zuversichtlicher, bunter ist, als Du Dich gerade fühlst oder lese eine schöne Zeitschrift, mache ein Puzzle, male, fotografiere, ...



# Hilke Prager

Phoenix-Business-Coach

Überlege Dir, was Dir ganz persönlich gut tun würde und erstelle Dir dazu eine 20+Liste. Suche Dir aus dieser Liste jeden Morgen eine Sache aus, die Deinen Tag heller und leichter werden lässt und setze sie um:

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. _____  | 11. _____ |
| 2. _____  | 12. _____ |
| 3. _____  | 13. _____ |
| 4. _____  | 14. _____ |
| 5. _____  | 15. _____ |
| 6. _____  | 16. _____ |
| 7. _____  | 17. _____ |
| 8. _____  | 18. _____ |
| 9. _____  | 19. _____ |
| 10. _____ | 20. _____ |

Dies ist selbstverständlich nur ein kleiner Auszug aus meinem Akut-Hilfe-Katalog und natürlich auch meines Programms. Das Thema ist viel komplexer und vielschichtiger. Zudem hat Jede und Jeder von Euch eine eigene Geschichte des Jobverlustes, ein individuelles Kränkungs- und Ausgrenzungserleben sowie eine eigene Biografie.

Wichtig ist mir, dass Du weißt, Du bist nicht allein!

Andere haben ähnliches erlebt, wie Du. In einer Gemeinschaft mit gleichgesinnten Menschen unterstütze und begleite ich Dich sehr gerne durch diesen Transformationsprozess in Deine Stärke. Damit auch Du – wie ein Phoenix aus der Asche – gestärkt aus dieser Situation und dem Erleben herauskommst und in Deine neue berufliche Zukunft starten kannst.

Wenn Du mehr darüber erfahren und mich und mein Programm kennenlernen möchtest, dann buche Dir gerne ein persönliches Erstgespräch mit mir – völlig unverbindlich und kostenfrei.

Ich würde mich sehr freuen, wenn es auch Dir bald wieder besser geht. Und Du voller Zuversicht Deine neuen Chancen und Perspektiven erkennen und das berufliche Leben verwirklichen kannst, das genau zu Dir, Deinen Fähigkeiten und Wünschen passt.

Alles Liebe