



# Crisis Mental Health Checklist

Krisen belasten nicht nur aufgrund unübersehbarer Veränderungen, Unsicherheiten und Einschränkungen, sie fordern auch emotional ihren Tribut. Erfolgreich gemeistert, stärken Ausnahmesituationen die Resilienz des Systems auf individueller und organisationaler Ebene. Hier die wichtigsten Tipps für Führung und Selbstführung.

## ✓ COVER THE BASICS

Normalisiert den Level der Stress-Hormone: Schlafhygiene, gesundes und regelmäßiges Essen, viel trinken, bewegen in der Natur.

## ✓ FOCUS

Kontrollverlust und Ohnmacht sind ein starker Stressor. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie beeinflussen können, sowohl in ihren Gedanken als auch in ihren Handlungen.

## ✓ MIND THE GAP

Auch in der aktuellen Situation liegt die Freiheit zwischen Trigger und Reaktion. Wählen Sie weise.

## ✓ INPUT STEERING

Mediale Reizüberflutung belastet das neurologische Netzwerk. Was im Alltag gilt, gilt erst recht im Krisenfall: Verordnen Sie sich eine strenge Mediendiät, begrenzen Sie Diskussionen über das aktuelle Geschehen.

## ✓ OWN YOUR MOOD

Zwischen den äußeren Umständen und der persönlichen Stimmung liegt nur eine kleine Entscheidung.

## ✓ BE PRESENT

Fordern Sie sich selbst heraus, im Hier und Jetzt zu bleiben. Belastende Gedanken entspringen meist Zukunftsszenarien und Mutmaßungen. Mindfulness-/Achtsamkeitspraxis ist ein wirkungsvoller Weg, um am Boden zu bleiben, wenn die Dinge ausser Kontrolle zu geraten scheinen.