Einfach mit Matze

Gelassener mit Veränderungen

Orientierung finden. Nächste Schritte planen.



Verstehen • Ausprobieren • Dranbleiben

Dein Start

Du erstellst eine Übersicht über Fakten, offene Fragen, Ressourcen und Unterstützung sowie einen anpassbaren Zwei-Wochen-Plan.

Für wen: Erwachsene in gewöhnlichen beruflichen oder privaten Veränderungen, die Orientierung und einen realistischen nächsten Schritt suchen.

So arbeitest du: Lies eine Lektion, bearbeite die beiden Übungen zunächst selbst und vergleiche anschließend die Auswertungshilfe. Die Fallpersonen und Situationen sind erfunden. Deine persönlichen Antworten müssen nicht wie das Beispiel aussehen.

Plane etwa 15 bis 25 Minuten pro Lektion plus Zeit für eigene Alltagserprobung ein. Der 14-Tage-Plan ist ein flexibler Vorschlag. Du darfst Tage wiederholen oder pausieren. Die Zeitangabe ist keine Wirkungsgarantie.

Diese deutschsprachige Reihe vermittelt allgemeine Alltagshilfe und Selbstreflexion für Erwachsene. Sie ist keine Psychotherapie, Diagnostik, medizinische Behandlung oder individuelle Beratung. Es liegt keine externe psychologische Fachprüfung dieser Kurse vor. Es werden keine Heilung, bestimmte Symptomverbesserung oder Krankenkassenerstattung versprochen.

Alle Übungen sind freiwillig. Du kannst auslassen, verändern oder jederzeit aufhören. Beginne mit gewöhnlichen, wenig belastenden Beispielen; du musst keine traumatischen Erlebnisse aufschreiben. Bei Unbehagen orientiere dich im Raum und wähle eine andere Tätigkeit. Bei anhaltendem Leidensdruck oder deutlicher Einschränkung deines Alltags suche qualifizierte Unterstützung.

Fakten und offene Fragen sortieren

Veränderungen enthalten Bekanntes und Ungewisses. Schreibe getrennt auf, was feststeht, was du vermutest und was noch geklärt werden muss. Eine Vermutung ist nicht wertlos, aber sie sollte nicht unbemerkt zur Tatsache werden. Wähle für offene Fragen eine geeignete Informationsquelle und einen nächsten Klärungstermin.

Du musst nicht jede Ungewissheit sofort auflösen. Manche Antworten sind noch nicht verfügbar. Wiederholtes Prüfen derselben Quelle liefert dann wenig Neues. Lege fest, wann du erneut nachsiehst. Dieser Kurs richtet sich an gewöhnliche Veränderungen und ersetzt keine Unterstützung bei akuten Krisen oder schweren Belastungen. Bei Bedarf darf der wichtigste nächste Schritt darin bestehen, Hilfe zu organisieren.

Beobachten | **Einen Schritt wählen** | **Erfahrung auswerten**

Fallbeispiel - eine mögliche Alltagssituation

Sam wechselt die Abteilung. Fest steht das Startdatum. Unklar sind die Aufgaben der ersten Woche. Die Vermutung „Alle erwarten sofort perfekte Leistung“ ist noch nicht bestätigt. Er fragt nach einem Einarbeitungsplan.

Jetzt selbst ausprobieren

Übung 1: Sortiere Sams Angaben in Fakt, Vermutung und offene Frage.

Übung 2: Wähle eine eigene offene Frage und eine passende Quelle.

Mein kleinster nächster Schritt / passender Zeitpunkt

Vergleichen und übertragen

Übung 1: Orientierung für deine Antwort

Startdatum ist Fakt; Erwartung perfekter Leistung ist Vermutung; Aufgaben der ersten Woche sind offen.

Übung 2: Orientierung für deine Antwort

Nenne eine zuständige Person oder verlässliche Information sowie einen Zeitpunkt. Endloses Suchen ohne neue Frage ist kein eigener Handlungsschritt.

Persönliche Antworten haben nicht immer eine einzige richtige Lösung. Prüfe: Ist mein Schritt konkret, freiwillig, sicher und innerhalb meiner tatsächlichen Möglichkeiten? Habe ich die Bedürfnisse und Verpflichtungen anderer berücksichtigt?

Was nehme ich mit? Was möchte ich an meiner Antwort ändern?

So geht es im vollständigen Kurs weiter

1. Fakten und offene Fragen sortieren

2. Den eigenen Einfluss finden

3. Ressourcen konkret benennen

4. Mehr als einen gangbaren Weg planen

5. Orientierung durch kleine Anker

6. Fortschritt als Lernen betrachten

Enthalten: 6 Lektionen, 14 Übungen inklusive Abschlussaufgaben, ausfüllbares Arbeitsbuch, 14-Tage-Praxisplan und Offline-Praxisbegleiter. Keine Videos oder persönliche Beratung.

Diese deutschsprachige Reihe vermittelt allgemeine Alltagshilfe und Selbstreflexion für Erwachsene. Sie ist keine Psychotherapie, Diagnostik, medizinische Behandlung oder individuelle Beratung. Es liegt keine externe psychologische Fachprüfung dieser Kurse vor. Es werden keine Heilung, bestimmte Symptomverbesserung oder Krankenkassenerstattung versprochen.