

WENN DIE FLUT KOMMT

Erste Hilfe bei akutem Kontrollverlust | SOS-Schritte für den Schreibtisch

Der Ansatz: Wenn der Arbeitstag schon in der ersten Stunde zu kollabieren droht und das Gefühl der Überforderung einsetzt, unterbricht dieses SOS-Protokoll deinen Autopiloten und holt dich sofort in die Handlungsfähigkeit zurück.

SCHRITT 1: STOP & GROUNDING

Körperliches Stopp-Signal setzen

Aktion: Hände weg von Tastatur und Maus. Lehne dich zurück, stelle beide Füße flach auf den Boden und atme 3-mal tief aus (4 Sek. einatmen, 6 Sek. ausatmen).

Effekt: Unterbricht die akute Stressreaktion des Nervensystems und senkt den Adrenalin Spiegel.

SCHRITT 2: BRAIN-DUMP

Den Kopf sofort leeren

Aktion: Nimm ein leeres Blatt Papier (kein digitales Tool!) und schreibe unbefangen alle Gedanken, Aufgaben und Störfaktoren auf, die gerade in deinem Kopf kreisen.

Effekt: Verlagert die Überlastung vom Arbeitsgedächtnis auf das Papier – du schaffst sofort mentale Distanz.

SCHRITT 3: RADIKALES SORTIEREN

Kontrolle vs. Keine Kontrolle

Aktion: Unterteile dein Blatt in 2 Spalten: „Kann ich JETZT beeinflussen“ vs. „Kann ich JETZT NICHT beeinflussen“. Streiche die zweite Spalte gedanklich vollkommen durch.

Effekt: Fokussiert deine Energie ausschließlich auf deinen tatsächlichen Handlungsspielraum.

SCHRITT 4: DIE MICRO-EINS

Die einzige nächste Aufgabe bestimmen

Aktion: Wähle exakt EINE kleine, überschaubare Aufgabe aus Spalte 1, die du in den nächsten 15 Minuten abschließen kannst. Blende alles andere komplett aus.

Effekt: Bringt dich durch ein schnelles Erfolgserlebnis direkt zurück in das Gefühl von Kontrolle und Wirksamkeit.

Die SOS-Kommunikations-Regel

- **Kommunikations-Stopp:** Mailprogramm und Chat-Tools für 30 Minuten schließen.
- **Transparentes Signal:** Bei Bedarf an das Team: „Ich bin für 30 Min. in tiefem Fokus erreichbar.“
- **Erwartungs-Management:** Nicht auf die Flut reagieren, sondern das Tempo wieder selbst vorgeben.

Silkes Transfer-Impuls

„In der Welle des Chaos kannst du den Ozean nicht beruhigen – aber du kannst entscheiden, auf welchem Brett du stehst. Kontrollverlust endet in dem Moment, in dem du dich auf den nächsten einzigen Schritt fokussierst.“

Praxis-Lounge & Impulse: www.Silke-Mekat.de