

**Tabelle 6.6 Analyse schwieriger Situationen**

<b>Analysefrage</b>	<b>Ihre Antwort</b>
Was kennzeichnete die Situation?	
Was genau stellte für Sie die Schwierigkeit dar?	
Was hat Ihnen geholfen, diese zu meistern? (Welche persönlichen Qualitäten, Kompetenzen und Fähigkeiten, welche Unterstützung von außen war hilfreich?)	
Welche dieser unterstützenden Qualitäten usw. sind grundlegende, die auch in anderen Situationen hilfreich sein können?	
Was können Sie tun, damit dies Ihnen auch in ähnlichen Situationen zur Verfügung steht? Was könnten Sie tun, um sich diese wieder ins Bewusstsein zu rufen?	
Was ist Ihr wichtigster Tipp für den „Krisen-Notfallkoffer“?	