

Persönlicher Krisenplan von _____

Eine beginnende Krise äußert sich bei mir
allgemein durch folgende Symptome:

1.
2.
3.
4.

Eine beginnende Krise äußert sich bei mir
am Arbeitsplatz durch folgende Symptome:

1.
2.
3.
4.

Wie kann ich selbst bei einer beginnenden Krise für Entlastung sorgen?

.....

.....

.....

.....

Was kann ich konkret am Arbeitsplatz tun, um bei einer beginnenden Krise für
Entlastung zu sorgen?

.....

.....

.....

.....

An wen wende ich mich bei einer beginnenden Krise?

Wer?	Telefon?

**An wen wende ich mich am Arbeitsplatz bei einer beginnenden Krise?
Welche Unterstützung brauche ich konkret?**

Wer?	Gewünschte Unterstützung?

Verteiler: eine Kopie meines persönlichen Krisenplanes erhält:

.....

.....

.....

.....