

# **NERDfall** medizin

## 5-Punkte-Checkliste

für harte Tage



- **Bleib cool und verbreite keine Panik!** 😎
- Gegenseitige Wertschätzung und positive Verstärkung im Team sind *genau jetzt* wichtig – achte und schätze die Leistung Aller!  
**Gemeinsam statt einsam!** 🥰
- **Erinnere dich an eine frühere herausfordernde Situation und wie du sie *erfolgreich* bewältigt hast. Jetzt ist es auch nicht anders!**  
**Du hast schon Schlimmeres überstanden!** 💪
- Du hast diese Situation und dieses System *nicht* geschaffen.  
**Du bist nicht daran schuld!** 🤧
- Du bist hier, um die aktuelle Situation mit limitierten Ressourcen so gut wie möglich zu lösen. Es wird *nie* ideal sein. Aber:  
**Es wird wieder besser werden!** 😊