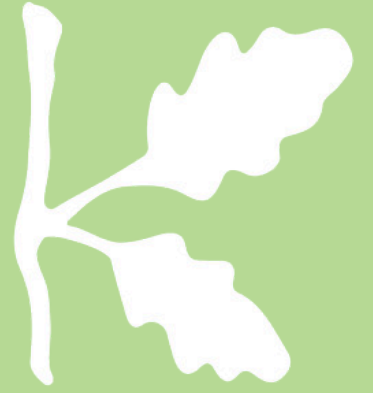




Tipps zum Meistern von IT Notfällen

Thomas Kampka
Juli 2024
Kamino Coaching

Swipe →



Intro

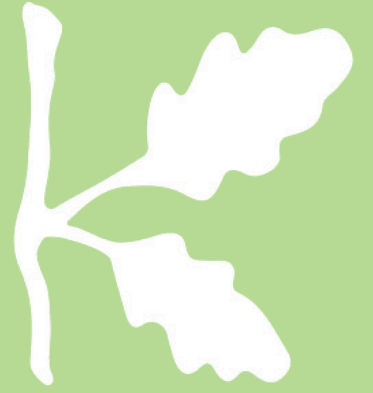
Eine stabile IT Infrastruktur ist für moderne Unternehmen mittlerweile unerlässlich. Und doch passiert es: Totalausfall. Kommunikation blockiert. Dateien gesperrt. Alles steht still.

Und plötzlich schauen alle auf die IT. Und erwarten schnellste Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit.

Mit den folgenden Tipps behältst du in der IT die Nerven, um solche Notfälle möglichst gesund zu meistern.



I



Körper und Geist abholen

**Die ersten 15 Sekunden der Reaktion
können wegenscheidend sein.**

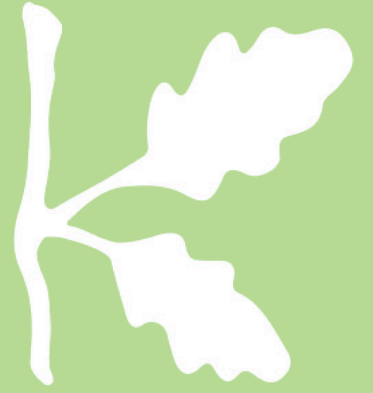
1) Akzeptieren, was ist.

**2) Durchatmen. Tief durch die Nase ein,
bis in den Bauch rein.**

**3) Bauchmuskeln und Beckenboden
entspannen.**



2



Circle of Control

Mach dir bewusst, was innerhalb deines Kontrollbereichs und deines Einflussbereichs liegt.

Und was nicht.

**Der Hersteller zögert mit einem Update?
Da kann man wenig machen.**

Was kannst du stattdessen in dem Moment machen?



3



Desaster Recovery Plan ausführen

Welche Protokollschritte aus dem
Notfallmaßnahmenplan sind
auszuführen?



Welche Aufgaben können an wen
delegiert werden?

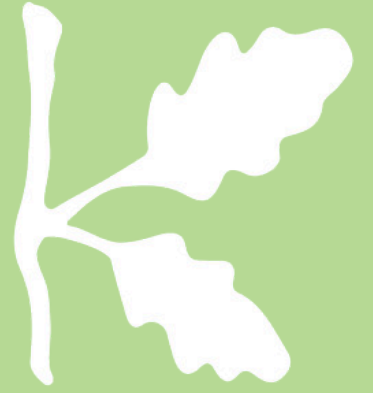


Wer ist wie oft über was zu
informieren?

**Denk an die Dokumentation der
Maßnahmen!**



4



Fluchen kann helfen

In IT Notfällen ist Höflichkeit nicht mehr unbedingt oberstes Gebot.

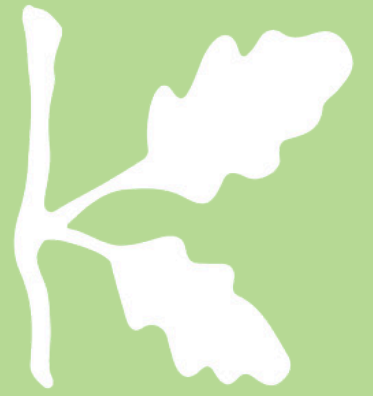
Und Studien zeigen, dass Fluchen auf verschiedenen Ebenen helfen kann:

Stärken der Team-Dynamik
Verbessern der Beziehung
Lindern von Schmerzen

Achte natürlich darauf, niemanden persönlich anzugehen!



5



Springe alle 10 Minuten zu Schritt 1

**Akzeptieren
Tief atmen
Muskeln entspannen**





**NACHHALTIGES
STRESSTRAINING**

**EHRliche
CHANGE-BERATUNG**




COACHING



Thomas Kampka

 Kamino Coaching

Ehrliches Stressmanagement für eine menschliche Führung
in der -Welt → motivierte Developer und IT
Projektmanager, die Mensch sein dürfen
Köln, Nordrhein-Westfalen, Deutschland
815 Follower:innen · 500+ Kontakte

+ Folgen

↩ Nachricht



**Folge oder schreibe
mir gern, wenn dir
der Inhalt gefallen
hat!**

**Wenn du exklusiven Zugang zu
Stressmanagement-Arbeitsmaterial,
Meditationsaufnahmen und weiteren
Goodies möchtest, abonniere auf
meiner Internetseite den Cache
Clearing Newsletter.**

