

# Notfallkoffer

## Notfallkoffer

Der Notfallkoffer kann ein kleines *Täschchen* sein, das man immer bei sich hat. Oder auch eine kleiner Karton, den man immer Zuhause sichtbar stehen hat.

In ihm können Skillsgegenstände sein, die man gut gebrauchen kann. Z.B ein *Hilfekärtchen*, *personalisierte Skillsketten und Gegenstände* die einem in Hochstress und hoher Anspannung helfen. Immer wieder ist es ratsam alle wichtigen [Skills](#) darin auf ihre *Aktualität* zu überprüfen und ggf. auszutauschen.

Hilfreich wäre es dazu einen *Zeitpunkt* zu setzen, an dem die Aktualität regelmäßig überprüft wird.