Notfallkarte

Dein Kopf kreist? Such dir einen Weg. Jeder dauert höchstens fünf Minuten. Die ausführliche Version steht in Kapitel 1.

1 Fünf Sinne — *2 Min.*
5 Dinge sehen, 4 spüren, 3 hören, 2 riechen, 1 schmecken.

2 Lang ausatmen — *2 Min.*
4 Sekunden durch die Nase ein, 6 durch den Mund aus. Sechsmal.

3 Gedanken benennen — *1 Min.*
„Ich bemerke den Gedanken, dass …“ voranstellen.

4 Drei-Minuten-Kopfleeren — *3 Min.*
Timer stellen, alles aufschreiben, Zettel weglegen.

5 Ortswechsel — *5 Min.*
Aufstehen, in einen anderen Raum oder nach draußen gehen.

6 Das Stopp-Signal — *1 Min.*
Wort „Stopp“ plus Geste, ausatmen, sofort etwas anderes tun.

7 Gedanken vertagen — *1 Min.*
„Ich denke um … Uhr darüber nach.“ Stichwort notieren.

8 Füße auf den Boden — *2 Min.*
Füße fünf Sekunden in den Boden drücken, lockern, dreimal.

9 Rückwärts zählen — *2 Min.*
Von 100 immer 7 abziehen. Verzählt? Von vorn.

10 Der nächste kleine Schritt — *3 Min.*
Thema in einem Satz, dann ein Schritt unter zwei Minuten.

Rückseite: dein persönlicher Plan

Mein persönlicher Plan

Fülle ihn an einem ruhigen Tag aus, nicht mitten im Grübeln.

Meine drei Wege, die bei mir am besten wirken

Diese zwei Menschen kann ich anrufen

Das tröstet mich

Mein erster kleiner Schritt

Wenn es zu viel wird

Wenn du dich hoffnungslos fühlst oder daran denkst, dir etwas anzutun: Such sofort Hilfe. Telefonseelsorge (Deutschland) 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, kostenfrei, rund um die Uhr. Notruf 112. Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117.