

Krisen-Kompass – Wenn deine Ampel auf Rot steht

Was hilft dir in diesem Moment sofort um mich wieder mehr zu spüren?

Beispiel: Hände oder Gesicht einige Minuten in eiskaltes Wasser halten (z.B. mit Eiswürfeln darin), auf eine Chili beißen, an Ammoniak riechen, ein ruhiger und sicherer Ort, Body Scan, 100 Liegestützen, rennen bis an meine Belastungsgrenze...

Wen kann ich kontaktieren?

Beispiel: Freund:in, Therapeut:in, Hausarzt Notfallkontakt. Schreibe den Namen und die Nummer auf

Welche Erinnerung hilft mir dann am meisten?

Beispiel: „Das geht vorbei.“ / „Ich muss da nicht allein durch.“ / „Ich darf Hilfe holen.“

Tipp

Bewahre diesen Zettel griffbereit auf oder speichere ihn auf deinem Handy.

Teile ihn mit deiner Vertrauensperson. Sprich vorab mit deinem Notfallkontakt und vereinbare vielleicht sogar ein Codewort, dass die Person gleich die Intensität deiner Situation versteht- wenn es z.B. ein Freund ist den du per Textnachricht kontaktierst. Im Notfall zählt: einfach, klar, sofort umsetzbar.

