

Dein inneres Ampelsystem erkennen und regulieren

Wenn die innere Ampel auf „Rot“ schaltet

Deine Ampel steht auf Rot, wenn die Belastung oder Anspannung extrem hoch ist. Dein Körper und Geist sind wahrscheinlich schon in einer Art Ausnahmezustand:

Vieles fühlt sich überwältigend an, du hast vielleicht schon das Gefühl, wenig Kontrolle zu haben. In dieser Phase können Gedanken und Gefühle sehr unangenehm werden.

Gerade dann ist es entscheidend, einen klaren Plan zu haben. Wenn du ihn vorbereitest, kannst du auch im Sturm schnell handeln, ohne lange nachzudenken.

Woran erkenne ich die Stufe Rot?

Beispiel:

- Meine Gedanken sind eingeengt, ich denke in Extremen (ich raste aus, ich breche zusammen, ich hau ihm eine rein)
- Ich spüre im Körper z.B. folgende Signale: sehr starke Anspannung, massive Überforderung, emotionalen Schmerz, starke Unruhe, intensive Leere.
- Ich habe das Gefühl, nicht mehr klar zu kommen, es nicht mehr zu schaffen.
- Ich verhalte mich so, dass es mir langfristig schaden könnte: schädliches Verhalten, Risikoverhalten, ich explodierte, raste aus, beschimpfte andere, verletze mich selbst. Sonstiges....
- Es kommen Gedanken auf wie „Ich halte das nicht mehr aus“ oder „Es hat keinen Sinn mehr“.

Welche persönlichen Anzeichen kenne ich bei mir?



Mein Power-Plan wenn die innere Ampel auf Rot steht

1. Meine erste Maßnahme – STOP & Soforthilfe

Was hilft mir in den ersten Minuten, um innerlich nicht weiter zu eskalieren?

2. Mein sozialer Kontakt – ggf. Sofort jemanden einbeziehen

Informiere die Person ggf. vorab, frage, ob Sie in solchen Momenten, dein Kontakt sein kann. Schaut ob es ein Codewort gibt wie „Ampel Rot“. Teile ggf. den Plan mit ihr, dass sie dich auch erinnern kann, was dir hilft.

Wen kann ich JETZT anrufen oder anschreiben? (Name + Telefonnummer notieren)

3. Mein sicherer Ort

Wo kann ich hingehen, um mich aus meiner eingegengten Situation in Sicherheit zu bringen?

4. Meinen Körper beruhigen

Was kann ich tun, um den Alarmzustand im Körper zu senken (z. B. eiskaltes Wasser, Boxsack, in eine Chillischote beißen, Gummiarmband für leichten Schmerz um dich zurück in deinen Körper zu bringen, tiefe intensive Atmung, beruhigende Musik, jemanden umarmen)?



5. Professionelle Hilfe

Welche Ärztin, Notfall- Bedarfsmedikament, Therapeutin oder Klinik kann ich im Notfall kontaktieren?

6. Bewegung oder Ablenkung

Welche Aktivität hilft mir, den Druck abzubauen, ohne mir zu schaden?

Erinnerung

Dieser Plan ist für deine schwersten Momente gedacht. Bewahre ihn an einem Ort auf, wo du ihn sofort findest – und teile ihn, wenn möglich und wenn es für mich passt, mit einer vertrauten Person.

Sturmstärke Rot bedeutet: **Du musst da nicht allein durch.** Hilfe holen ist ein Zeichen von Stärke.

