

Eifersucht-Notfallkarte

Ausdrucken, falten oder als schnelle Erinnerung speichern

1. Stopp

Ich muss jetzt nicht kontrollieren. Ich prüfe zuerst.

2. Fakt

Was ist wirklich passiert - ohne Story?

3. Körper

Ist das ruhige Klarheit oder alter Alarm?

4. Grenze

Welche faire Bitte brauche ich?

5. Satz

Ich möchte verstehen, nicht kontrollieren.

Fairer Gesprächssatz

Ich merke, dass mich diese Situation verunsichert. Ich möchte nicht kontrollieren, sondern verstehen. Können wir klären, welche Grenze für uns beide gilt?

Nicht verwenden für Kontrolle

Diese Karte hilft dir beim Regulieren. Sie ist keine Erlaubnis für Handy-Kontrolle, Tests, Drohungen oder Druck. Wenn Angst, Gewalt oder Stalking im Spiel ist: Sicherheit priorisieren und Hilfe holen.