

Trennung: Notfallkarte

Für den Moment, in dem du schreiben, betteln, kontrollieren oder zusammenbrechen willst.

lebenohnesorgen.de

1. Stopp

Ich muss jetzt nicht handeln. Ein Impuls ist kein Auftrag.

2. Körper beruhigen

Ausatmen. Füße spüren. Wasser trinken. Handy weglegen.

3. Kontaktregel halten

Keine lange Nachricht im Schmerz. Wenn nötig: kurz, sachlich, später.

4. Selbstwert schützen

Verlassen worden heißt nicht: Ich bin weniger liebenswert.

5. Nächster kleiner Schritt

Eine Person kontaktieren, rausgehen, duschen oder 10 Minuten schreiben.

Wenn du dich nicht sicher fühlst

Bei akuter Gefahr: 110 oder 112. Bei seelischer Krise: TelefonSeelsorge
0800 111 0 111 / 0800 111 0 222 / 116 123 oder 116117.