

LEBEN OHNE SORGEN

Emotionen-Notfallplan

Ein kurzes Arbeitsblatt, wenn Wut, Angst oder Überforderung gerade zu laut werden.

So nutzt du ihn: Schreibe nicht viel. Fülle nur die Felder aus, die dich im Moment verlangsamen. Ziel ist nicht, perfekt ruhig zu werden. Ziel ist, nicht aus dem stärksten Impuls heraus zu handeln.

Sicherheit zuerst: Wenn du dich selbst oder andere gefährden könntest, hol dir sofort Hilfe vor Ort, den ärztlichen Bereitschaftsdienst oder in akuter Gefahr den Notruf. Dieses Blatt ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Hilfe.

1. Was ist gerade da?

Gefühl

z. B. Wut, Angst, Scham, Enttäuschung

Körperzeichen

Kiefer, Brust, Bauch, Atmung, Hände?

2. 90-Sekunden-Pause

1. Füße spüren.
2. Länger ausatmen als einatmen.
3. Das Gefühl benennen: "Ich merke gerade ..."
4. Nichts senden, nichts entscheiden, nichts beweisen.

3. Fakt oder Deutung?

Was weiß ich sicher?

Was deute ich gerade?

4. Was brauche ich wirklich?

Bedürfnis

Ruhe, Klärung, Grenze, Nähe, Sicherheit?

Kleinster guter Schritt

Was hilft, ohne zu eskalieren?

5. Mein nächster Satz

"Ich merke, dass ich gerade stark reagiere. Ich brauche kurz Zeit und melde mich, wenn ich klarer bin."

Meine Version:

6. Später auswerten

Was hat geholfen?

Was übe ich beim nächsten Mal?
