

Stresssymptome: 24-Stunden-Notfallplan

Akute Eskalation brechen, ohne dich zu ueberfordern

Wann du dieses PDF brauchst: Wenn du dich gerade ueberlastet fuehlst, schlecht schlaefst, staendig gruebelst oder reizbar bist. Die Massnahmen sind so strukturiert, dass du heute anfangen kannst - ohne dich zu ueberfordern. Nimm dir 5 Minuten, lies die naechsten 5 Minuten. Dann arbeite die Liste ab.

01 Selbsttest: Wo stehst du gerade?

Bevor du mit dem Notfallplan startest, ehrlich einschaeetzen. Die Ampel hilft dir, die richtige Intensitaet der Massnahmen zu waehlen.

Auslastung	GRUEN Alles im Rahmen	GELB Akute Belastung	ROT Kritische Belastung
Symptome	Einzelne stressige Tage, schnelle Erholung	Mehrere Symptome seit Tagen/Wochen, Schlaf/Stimmung eingeschraenkt	Anhaltende Beschwerden, Alltag/Arbeit beeintraechtigt, evtl. depressiv
Massnahme	Routinen stabil halten	24h-Plan + 7-Tage-Stabilisierung	Zusaetzlich professionelle Hilfe
Sofort-Hilfe	Selbsthilfe reicht	Selbsthilfe + Beratungsstelle	Hausarzt + Psychotherapie (116117)

02 24-Stunden-Notfallplan

Strukturiere die naechsten 24 Stunden. Nicht mehr, nicht weniger. Du kannst nicht alles auf einmal, aber das hier kannst du heute anfangen.

Zeitfenster	Massnahme
Naechste 5 Min	5 Atemzuege zaehlen (4 Sek ein, 6 Sek aus) - Push-Nachrichten aus - 1 Glas Wasser trinken
Heute tagsueber	1 konkrete Belastung streichen/verschieben - 15 Min Bewegung an frischer Luft - 1 Mahlzeit ohne Bildschirm

Heute Abend	Digitaler Cutoff ab 21 Uhr - Abendroutine (Licht dimmen, Musik, Tagebuch) - Schlafenszeit einhalten
Morgen frueh	Tagesfokus auf 1 Hauptaufgabe - 10 Min Tagesplanung - 1 Selbstfuersorge-Aktion einplanen

Wichtig: Der 24-Stunden-Plan ist ein Notfallprogramm, kein Alltag. Wenn du ihn jede Woche brauchst, ist es Zeit fuer die 7-Tage-Stabilisierung oder professionelle Unterstuetzung.

03 7-Tage-Stabilisierungsplan

Akute Entlastung ist gut, stabile Veraenderung entsteht ueber Wiederholung. Jeder Tag hat einen klaren Fokus. Konsistenz schlaegt Intensitaet.

Tag	Fokus	Konkrete Aufgabe
1	Hauptsymptome dokumentieren	3x taeglich notieren: koerperlich, Gedanken, Schlaf. Schon das schafft Handlungsoptionen.
2	Reizquellen reduzieren	Eine Benachrichtigung dauerhaft aus, eine Person seltener anrufen, eine App loeschen.
3	Bewegungsfenster fixieren	20 Min Bewegung zur gleichen Tageszeit - Spaziergang, Radfahren, Yoga.
4	Abendroutine standardisieren	Digitale Sperre ab fester Uhrzeit, Licht dimmen, beruhigendes Ritual etablieren.
5	Grenzen aktiv kommunizieren	Eine Person ansprechen: Ich brauche heute Ruhe. Uebe das Nein.
6	Erholungsfenster priorisieren	Mind. 90 Min ungestoert - ohne Haushalt, ohne Einkaufsliste, ohne Verpflichtungen.
7	Verlauf bewerten	Tagebuch lesen. Was hat geholfen? Was nicht? Welche Routinen bleiben?

Was du realistisch erwarten darfst

Zeitraum	Was passiert
Tag 1-3	Die Symptome verschwinden nicht, aber du nimmst sie bewusster wahr.
Tag 4-5	Erste kleine Verbesserungen: Schlaf, weniger Reizbarkeit, mehr Energie am Morgen.
Tag 6-7	Du spuerst, welche Routinen zu dir passen - manche bleiben, andere brauchst du nicht.
Tag 8+	Ausprobieren, anpassen, behalten. Konsistenz schlaegt Intensitaet.

Anlaufstellen bei akuter Krise

Wer	Wann	Kontakt
Hausarzt:in	Erste Anlaufstelle, koerperliche Abklaerung	Termin in deiner Praxis
Psychotherapeut:in	Anhaltende Symptome, depressive Symptome	Terminservicestelle 116117
Nummer gegen Kummer	Eltern, Kinder, Jugendliche	116111 (Kinder) - 0800-1110333 (Eltern)

Telefonseelsorge	Akute Notlage, 24/7, anonym	0800-1110111 - 0800-1110222
------------------	-----------------------------	-----------------------------

Quelle: lebenohnesorgen.de/stresssymptome/
Stand 24.06.2026 - Medizinisch-redaktionell geprüft - Nicht zur Selbstdiagnose geeignet