

LEBEN OHNE SORGEN

Überforderungs-Sofortplan

Für den Moment, in dem alles gleichzeitig dringend wirkt.

10 Minuten:

1. Nichts Neues anfangen oder zusagen.
2. Trinken, Füße spüren, länger ausatmen.
3. Eine notwendige Sache für heute wählen.
4. Eine Person informieren.

Die 3-Fächer-Methode

HEUTE

Eine kleine Pflicht

SPÄTER

Ohne echte 24-Stunden-Frist

ABGEBEN

Wer kann was konkret übernehmen?

Mein Engpass

Wann kippt es?

Was fehlt kurz davor?

Eine Änderung für diese Woche

Satzvorlagen

„Ich bin aktuell überlastet. Ich kann X nicht leisten und brauche Y oder eine neue Frist.“

„Ich brauche keine Lösung, sondern zehn Minuten Hilfe beim Sortieren.“

Akute Hilfe: Bei unmittelbarer Gefahr 112. TelefonSeelsorge: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123. Ärztlicher Dienst und Psychotherapie-Terminservice: 116117. DACH-Übersicht: lebenohnesorgen.de/hilfe-in-krisen/