

LEBEN OHNE SORGEN

Sorgen-Sortierer

Erst einordnen, dann passend handeln – mit Akutplan und persönlichen Hilfskontakten.

1. Ist jetzt reale Gefahr oder medizinische Hilfe nötig?

2. Fakten: Was ist sicher bekannt?

3. Lösbares Problem: mein nächster 20-Minuten-Schritt

4. Hypothetische Sorge: notieren für meine Sorgenzeit

5. Akutplan: Raum, Ausatmen, Füße, Fakten, Hilfe

6. Mein kleiner Mut-Schritt

7. Person und professionelle Anlaufstelle

8. Notfall: 112 · Terminservice: 116117

Wichtig: Dieses Arbeitsblatt unterstützt die persönliche Einordnung. Es ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische, rechtliche oder sicherheitsbezogene Beratung.

Stand: 1. August 2026 · Nur für den persönlichen Gebrauch.