

Mein Ruhe- und Sorgenblatt

Nimm eine konkrete Alltagssituation. Wenige Sätze reichen. Das Blatt hilft beim Sortieren und beim Vorbereiten eines nächsten Schritts.

Zum Ausdrucken oder digital Ausfüllen. Speichere die ausgefüllte Datei auf deinem Gerät. Vertrauliche Notizen kannst du auch auf Papier festhalten.

1. Was ist passiert? Ein Anlass, keine ganze Lebensgeschichte.

2. Was weiß ich sicher? Welche Informationen habe ich?

3. Was befürchte oder vermute ich?

4. Was kann ich heute beeinflussen? Was ist noch offen?

Beispiel: Fakt: Eine Antwort steht aus. Befürchtung: Die andere Person ist verärgert. Möglich: Eine sachliche Rückfrage oder einen Klärzeitpunkt festlegen.

Wenn das Notieren dich stärker beschäftigt oder zu ständigem Kontrollieren führt, leg das Blatt weg. Du musst Gedanken, Atmung oder Puls nicht überwachen.

Mein nächster Schritt

Wähle eine machbare Handlung. Bei anhaltender Angst oder deutlicher Einschränkung kann das ein Termin zur fachlichen Abklärung sein.

1. Was möchte ich als Nächstes tun?

2. Wann ist ein realistischer Zeitpunkt?

3. Wer kann mich dabei unterstützen?

4. Was war danach möglich? Was ist noch offen?

5. Welche Fragen möchte ich fachlich besprechen?

Du brauchst keine eigene Diagnose. Hausärztliche Hilfe oder eine psychotherapeutische Sprechstunde können Beschwerden einordnen. Informationen: www.116117.de/de/psychotherapie.php

Neue oder ungeklärte Beschwerden medizinisch abklären lassen. Bei einem möglichen medizinischen Notfall oder akuter Selbstgefährdung: 112. TelefonSeelsorge: 116 123, in Deutschland rund um die Uhr anonym und kostenfrei.

Zum Artikel: lebenohnesorgen.de/wie-werde-ich-gelassener-und-angstfrei/