

ALARMSTUFE ROT – MEIN NOTFALL-PLAN

Wenn ich rot sehe und ich die Kontrolle verliere, helfen mir diese Maßnahmen:

ANREGUNGEN:

- Tief Durchatmen und bis 10 zählen
- Kleine Entspannungsübung
- Gedanken sortieren
- Aus dem Raum gehen, um den Block gehen
- Mir klar und deutlich sagen „STOPP – Ruhig bleiben“

PLATZ FÜR IHREN GANZ INDIVIDUELLEN NOTFALL-PLAN:



Tipp:

Sprechen Sie gegebenenfalls auch mit Ihrem Psychotherapeuten über die richtigen Maßnahmen im Akutfall. Er kann Sie sicherlich bei der Aufstellung Ihres Notfall-Plans unterstützen.

MEINE WOHLFÜHL-LISTE

Diese Aktivitäten und Maßnahmen tun mir gut. Wenn ich die Kontrolle verliere oder mich angespannt fühle, kann mir eine dieser Maßnahmen helfen.

SPORT

(Sportart, Dauer, z.B. 30 Minuten Joggen)

MUSIK

(Titel, Album)

HOBBYS

(z. B. Malen, Gartenarbeit, ein Buch lesen)

SOZIALE AKTIVITÄTEN

(z. B. mit einer Freundin Kaffee trinken,
Fußball-Spiel mit Freunden ansehen)

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

(z. B. Progressive Muskelentspannung)

WEITERE MASSNAHMEN

(z. B. mein ADHS-Medikament
regelmäßig einnehmen, Termin bei meinem
Psychotherapeuten, o.ä.)