

SOFORT-PLAN & NOTFALLKARTE

Praktische Erste-Hilfe-Strategien für emotionale Krisen

SOFORT-PLAN

- 1) Check:** Anspannung ___/10, Körperzeichen: _____
- 2) TIPP:** Kälte 20 Sek. → 2 Min. Bewegung → Atmen 3 Min. → PMR 1 Min.
- 3) Anker:** 5-4-3-2-1 Technik + Igelball
- 4) Kommunikation:** „Ich melde mich um __:__.“
- 5) Verboten:** Alkohol, Chat-Diskussion, Selbstbeschuldigung
- 6) Wenn >9/10 oder Suizidgedanken:** 112 / 116 117 / 0800 111 0 111

NOTFALLKARTE

MEINE WARNZEICHEN:	Herzrasen, Tunnelblick, Chat-Trigger, „alles/gar nichts“-Gedanke
ERSTE HILFE (3–10 Min.):	TIPP (Kälte/Bewegung/Atmung/PMR), 5-4-3-2-1, Kopfhörer-Playlist
VERMEIDEN:	Alkohol, endlose Chats, Schuldzuweisungen
KONTAKTE:	_____ (Freund) _____ (Therapeut/in) 116117 (ärztlich) 0800 111 0 111 (TelefonSeelsorge) 112 (akut)
SICHERHEITSLINIE:	Bei Suizidgedanken → 112 / Notaufnahme
ZEITMARKE:	Ich checke mich wieder um __:__