

## Auffangnetz

### Krisen frühzeitig unterbrechen

Liste mit Dingen, an die ich mich in einer Krise allenfalls nicht erinnere:

<p><b>Warnzeichen</b> Welche Situationen, Gefühle und Gedanken können bei mir eine Krise auslösen?</p> <p><i>z.B. Stress, Unruhe, Traurigkeit, Einsamkeit, Nachrichten zum Weltgeschehen</i></p>	<p>Ich aktiviere diesen Sicherheitsplan, wenn...</p>
<p><b>Blick aufs Positive</b> Welche positiven Dinge gibt es in meinem Leben?</p> <p><i>z.B. Freunde, Familie, Haustier, Hobby, Mitwirken im Verein, Arbeit</i></p>	<p>Ich bin dankbar für...</p>
<p><b>Handlungsmöglichkeiten</b> Was kann ich (immer und jederzeit) machen, das mir gut tut?</p> <p><i>z.B. Spaziergang in der Natur, Kochen, Musik hören, Entspannungsübung, Tagebuch schreiben</i></p>	<p>Es tut mir gut, wenn ich...</p>
<p><b>Ablenkung</b> Welche Aktivitäten, Orte oder Menschen bringen mich auf andere Gedanken?</p> <p><i>z.B. Sport machen, ins Kino oder den Park gehen; Freunde oder Bekannte anrufen oder treffen</i></p>	<p>Es lenkt mich ab, wenn ich...</p>
<p><b>Vermeidung</b> Welche Aktivitäten und Situationen sind für mich (zusätzlich) belastend und vermeide ich, bis ich mich besser fühle?</p> <p><i>z.B. Medienkonsum, Alkohol, bestimmte Personen oder Orte</i></p>	<p>Ich vermeide...</p>
<p><b>Vertrauenspersonen</b> Wer ist in der Krise für mich da? Wessen Gesellschaft tut mir gut?</p>	<p>An diese Personen wende ich mich (Tel.-Nr.):</p>
<p><b>Anlaufstellen</b> An welche Anlaufstellen wende ich mich?</p> <p><i>z.B. Hausarzt/-ärztin, Therapeut/-in, Jugendberatung, Krisenzentrum</i></p>	<p>Hier finde ich professionelle Hilfe (Tel.-Nr.):</p>