

Arbeitsblatt *Notfallkoffer*

Niemals geht es immer nur bergauf. Kalkulieren Sie auch Rückschläge ein und bereiten Sie sich darauf vor - so dass im Krisenfall unmittelbar Ideen verfügbar sind, um wieder in ruhigeres Fahrwasser zu kommen.

► **Hilfreiche Gedanken für schwierige Situationen**

(z.B. "Realitätsüberprüfung, Entkatastrophisierung, Selbstbestätigung, "Mutmacher", etc.)

- _____
- _____
- _____

► **Welche Aktivitäten tun mir gut, wenn ich angespannt, ängstlich oder niedergeschlagen bin?**

(z.B. Spaziergehen, Stricken, Sport, PME, etc.)

- _____
- _____
- _____

► **Welche Strategien kenne ich, um ein aktuelles Problem zu bewältigen?**

(z.B. Relativierung von Denkfehlern, Achtsamkeit, Prinzip der kleinen Schritte, etc.)

- _____
- _____
- _____

► **Was tue ich in einer absoluten Krisensituation?**

(z.B. beste Freundin anrufen, Telefonseelsorge, Bedarfsmedikation einnehmen, etc.)

- _____
- _____
- _____

