

Krisenplan

<p>Wenn es mir schlechter geht, mit wem könnte ich darüber sprechen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich nehme mir vor, dann mit (Name einfügen) darüber zu sprechen. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Wie erreiche ich (z. B. Telefonnummer(n), Adresse(n), Zeiten der Erreichbarkeit) 	
<p>Stärkung der seelischen Abwehrkräfte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was gelingt mir in guten Zeiten, wodurch es mir weiterhin gut geht? 	
<ul style="list-style-type: none"> • Was davon könnte ich vermehrt tun, wenn es mir mal nicht so gut geht? 	
<ul style="list-style-type: none"> • Was brauche ich unbedingt für mein seelisches Gleichgewicht? 	
<ul style="list-style-type: none"> • Wovon darf ich nicht zu viel tun? 	
<ul style="list-style-type: none"> • Wovon darf ich nicht zu wenig tun? 	
<p>Belastungen erkennen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie macht sich seelische Anspannung bei mir bemerkbar (z.B. Gereiztheit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Unlust, Ängste)? 	
<ul style="list-style-type: none"> • Erste Anzeichen für Überforderung sind bei mir: 	
<ul style="list-style-type: none"> • Spätere Anzeichen für Überlastung sind bei mir: 	

<ul style="list-style-type: none"> • Welche Situationen, Ereignisse und Gedanken belasten mich übermäßig und können mich in eine Krise bringen? <p>im Bereich Familie, Bekannte, Freunde, Partnerschaft:</p> <p>im Bereich Freizeit:</p> <p>im Bereich Schule/Arbeit:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Welche Belastungen kann ich heute und in den nächsten Tagen vermeiden? Was muss ich dazu tun? 	
<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich mit einer Situation nicht umgehen kann, wie kann ich Stress bewältigen und ruhiger werden (z. B. ruhig atmen, mir positive Sätze vorsagen, gegebenenfalls für diesen Zweck verordnete Medikamente einnehmen) 	
<ul style="list-style-type: none"> • Welche Strategien zur Stressbewältigung haben sich nicht oder weniger bewährt? 	
<ul style="list-style-type: none"> • Was kann meine Umgebung tun, wenn sie merkt, dass es mir schlechter geht? 	
<p>Selbsthilfe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was werde ich tun, sobald ich die Belastung erkannt habe? 	
<ul style="list-style-type: none"> • Was tue ich, wenn meine eigenen Möglichkeiten nicht mehr ausreichen? 	