

## Karte 7.16: Für den Notfall

Wenn die Lebensumstände besonders schwierig sind ...

- ... erkenne an, dass es gerade schwierig ist: „Ja, es ist gerade sehr schmerzhaft.“
- ... tue nichts, was die Situation verschlimmert! (Kein Alkohol, keine Drogen, keine Gewalt!)

Je nach Situation und Intensität Deiner Emotionen:

Nutze die **tiefe Bauchatmung**. Achte dafür einfach auf deinen Atem. Spüre, wie sich beim Einatmen die Bauchdecke hebt, beim Ausatmen senkt. Beeinflusse die Atmung dabei nicht, beobachte sie nur.

Du kannst zusätzlich die Hand auf Deine Herzgegend legen. Spüre, wie Dein Herz schlägt. Spüre Dich. Zuerst können mehr Gefühle hervorbrechen, die sich dann aber beruhigen.

Welche Freundin, welchen Freund, welchen Familienangehörigen etc. kannst Du kontaktieren, wenn es Dir nicht gut geht?

Name und Kontaktdaten:

---

Name und Kontaktdaten:

---

Was hilft Dir, damit es Dir besser geht? (Ein Haustier streicheln, Sport treiben, einen Lieblingsort aufsuchen ...?)

Beschreibe hier Deine Strategie(n):

---

---

Wähle im Notfall die **112**!

Du bist es wert! Um Hilfe zu bitten ist ein Zeichen von Stärke, keine Schwäche.