

Mein Notfall-Plan

Empty rectangular box for notes.

Mein Krisen-Plan

1. **Wahrnehmen:** Wie hoch ist die Anspannung gerade? Wenn sie höher als 70 ist:
> Aktiviere die Selbsthilfe-Techniken
2. **Überlegen:** Was sind die Tatsachen, was sind Gedanken und Gefühle?
3. **Klären:** Was geschieht tatsächlich, wenn ich gar nichts tue, sondern die Situation so zu akzeptiere, wie sie ist?
> Radikale Akzeptanz
4. **Prüfen:** Wenn es um Tatsachen geht:
Ist das Problem lösbar?
> Problem lösen
5. **Prüfen:** Wenn es um Emotionen geht:
> Selbsthilfe-Techniken
6. **Überlegen:** Wen könnte ich um Rat bitten?

Tel.:

Tel.:

Tel.:

Tel.:

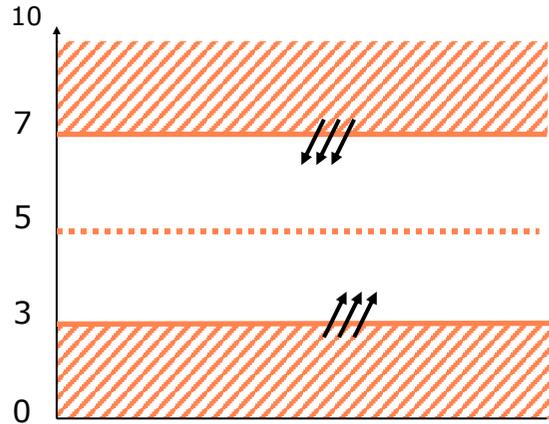
Tel.:

Rette Mich



von

Wenn die Spannung steigt...



30 ist ein Spannungszustand kurz vor dem Einschlafen (mit den Gedanken schon weg, ruhig). 50 ist normaler Zustand (aufmerksam, wach, aufnahmefähig, konzentriert) und ab 70 beginnt die Hochspannung. Alles darüber (über 70) oder darunter (unter 30) liegt außerhalb unserer Kontrolle.

Es gibt verschiedene Erklärungen zu diesem Modell, ich habe diese genommen.

Um aus der 70er Zone heraus zu kommen gibt es die "Autobahn" (Medikamentenmissbrauch, fressen, erbrechen, Abführmittel nehmen, Schneiden und SVV generell etc.) oder eben neu zu erlernende Mittel und Wege...

Das umgangssprachliche „auf 180 sein“ entspricht also einem Wert von 70 nach dieser Skala.

Meine Frühwarnzeichen

A vertical stack of seven rectangular boxes of varying shades of orange and brown, intended for listing early warning signs.

Meine Selbsthilfe-Techniken

A vertical stack of seven rectangular boxes of varying shades of yellow and brown, intended for listing self-help techniques.