

ARBEITSBLATT

NOTFALLKOFFER

Dieses Dokument wurde von Melanie Meyer-Tischler und Melanie Faltermeier erstellt. Es darf ohne ausdrückliche Genehmigung in keiner Weise, auch nicht in Teilen, vervielfältigt oder verbreitet werden. Das Kopieren, Drucken und Ändern sowie die direkte oder indirekte Wiederverwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen ist untersagt. Jede Nutzung, die nicht dem vorgesehenen Zweck entspricht, jede Weitergabe oder Veröffentlichung des Ganzen oder von Teilen ist verboten. Das Dokument enthält vertrauliche, gesetzlich geschützte oder bevorrechtigte Informationen. In dem Dokument enthaltene Informationen basieren auf Daten, die aus als zuverlässig eingestuftem Quellen stammen, jedoch übernehmen wir, Melanie Meyer-Tischler und Melanie Faltermeier, hierfür keine Gewähr. Wir, Melanie Meyer-Tischler und Melanie Faltermeier, erbringen keine steuerliche und rechtliche oder therapeutische Beratung.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Reflexion & Umsetzung



NOTFALLKOFFER

Erinnerung an Bewältigungsstrategien bei Überbelastung

Dies ist dein großer, kleiner Erste-Hilfe-Kasten bei (Über)belastung oder für Krisenzeiten. Er hilft dir, dich an die Dinge zu erinnern, die in schwierigeren Zeiten oft vergessen werden. Du kannst deinen persönlichen Notfallkoffer auch immer wieder ergänzen. Hinweis: Du musst nicht alles perfekt machen – wichtig ist nur, dass du beginnst.

Sport:

Geselligkeit:

Kreativer / musischer Bereich:

Intellektueller Bereich:

Wie ich mich entspannen kann:

Möglichkeiten, mich selbst zu belohnen, mir etwas Gutes zu tun:

Ein Kompliment von Menschen, das ich akzeptieren kann:

Mein wichtigster positiver Leitsatz:

Was ich auf jeden Fall vermeiden sollte, um nicht in eine dauerhafte Überbelastung zu kommen:

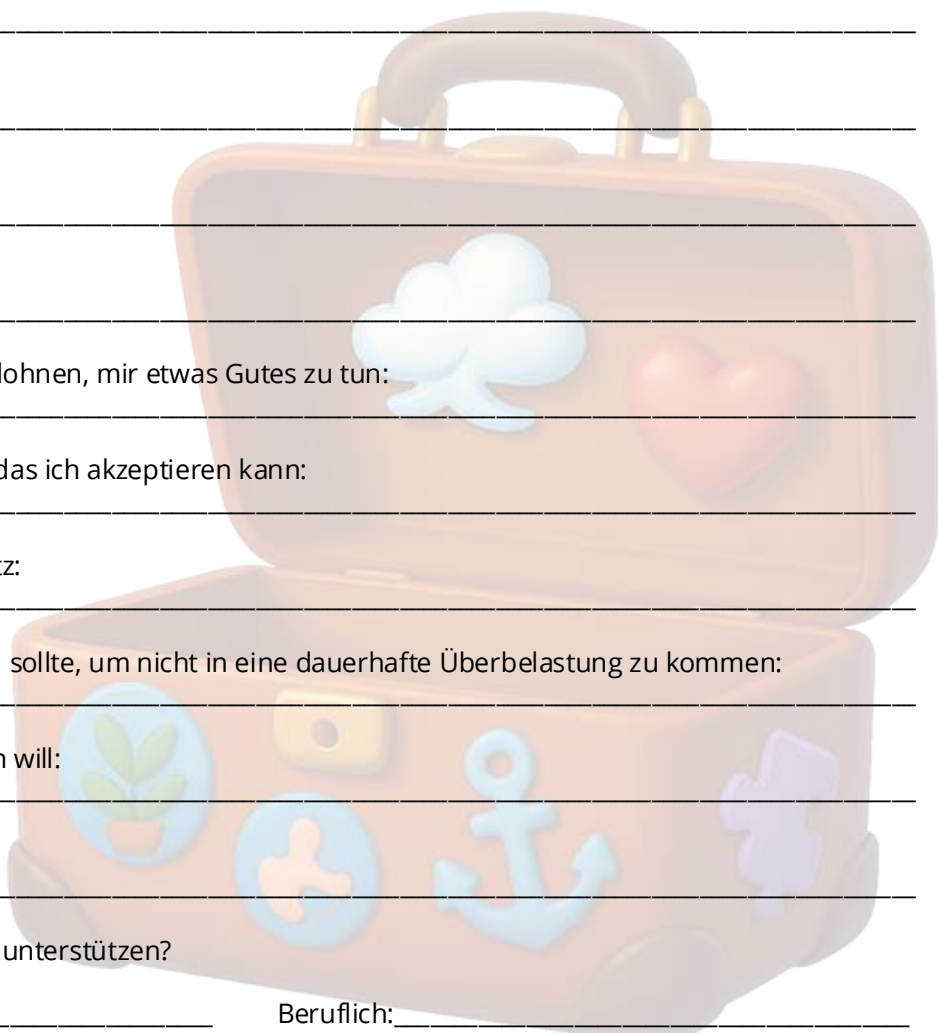
Eine kleine Grenze, die ich setzen will:

Meine Frühwarnsymptome:

Wer könnte mich begleiten oder unterstützen?

Privat: _____

Beruflich: _____



Mini-Übungen in akuten Situationen

1. Boden unter den Füßen spüren (30 Sek.)

Stell beide Füße fest auf den Boden. Verlagere dein Gewicht leicht von vorne nach hinten. Sag dir innerlich: „Ich bin hier. Der Boden trägt mich.“

2. Orientierungsblick (30 Sek.)

Schau dich langsam im Raum um – ganz bewusst. Benenne innerlich oder laut: Ich sehe einen Tisch. Ich sehe ein Fenster. Ich sehe eine Pflanze.

3. Akupressurpunkt „Stresspunkt“ drücken (30 Sek.)

Drücke mit Daumen und Zeigefinger den Bereich zwischen Nasenwurzel und Stirn (dritte Auge) oder den Punkt zwischen Daumen und Zeigefinger (Hegu-Punkt). 20–30 Sekunden mit leichtem Druck – beruhigt und klärt den Kopf.