

ABC PLEASE

Name: _____

Datum: _____

Worum geht es?

Wie stark Gefühle uns treffen, hängt auch davon ab, wie es Körper und Alltag gerade geht. Wer schlecht schläft, nichts isst oder sich nur noch zurückzieht, wird schneller von Gefühlen überrollt. Mit **ABC PLEASE** kümmerst du dich um diese Grundlagen und machst dich weniger verletzlich.

ABC – Ein Leben aufbauen, das sich lohnt

A**Angenehmes erleben**

Plane jeden Tag mindestens eine kleine Sache ein, die dir guttut, und nimm sie bewusst wahr.

B**Bewältigen und Können**

Tu jeden Tag etwas, das dich ein bisschen fordert. Das stärkt das Gefühl, etwas zu schaffen.

C**Cope ahead – vorausplanen**

Überlege vorher, wie du mit einer schwierigen Situation umgehen willst, und übe es in Gedanken.

PLEASE – Gut für den Körper sorgen

PL**Physische Gesundheit**

Körperliche Beschwerden ernst nehmen, zum Arzt gehen, Medikamente wie verordnet nehmen. (Im englischen Original: „physical illness“.)

E**Essen**

Regelmäßig und ausgewogen essen, weder zu viel noch zu wenig.

A**Ausweichen vor Drogen**

Alkohol und Drogen meiden, weil sie Gefühle unberechenbarer machen.

S**Schlaf**

Genug und möglichst regelmäßig schlafen, mit festen Zeiten zum Aufstehen.

E**Erhöhte Bewegung**

Bewege dich jeden Tag, auch ein kurzer Spaziergang zählt.

Mein erster Schritt

Welcher Punkt fällt mir gerade am schwersten?

Was ist ein kleiner, machbarer Schritt dafür?

ABC PLEASE

Woche: _____

Datum: _____

Mein Wochencheck

Kreuze abends an, was heute geklappt hat, oder trage ein Stichwort ein. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, Muster zu erkennen.

Tag	Schlaf (Std.)	Regelm. gegessen	Bewegung	Körper versorgt	Kein Alk./ Drogen	A: etwas Schönes	B: etwas geschafft
Montag							
Dienstag							
Mittwoch							
Donnerstag							
Freitag							
Samstag							
Sonntag							

C – Vorausplanen für diese Woche

Welche schwierige Situation steht an?

Wie will ich damit umgehen? Welche Skills nutze ich?

Was ist mir diese Woche aufgefallen?

Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine Therapie. **In einer akuten Krise:** Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr), Notruf 112.