

Dissoziation stoppen

Name: _____

Datum: _____

Worum geht es?

Dissoziation ist eine Art „Notabschaltung“ des Gehirns: Bei sehr hoher Anspannung oder Überforderung schaltet es Wahrnehmung, Gefühle oder Körperempfinden teilweise ab. Das hat früher vielleicht geschützt, macht es heute aber schwer, Skills zu nutzen oder sicher zu handeln. Je früher du gegensteuerst, desto leichter klappt es.

Woran merke ich, dass ich dissoziiere?

- | | |
|--|---|
| ☐ Alles wirkt unwirklich, wie hinter Glas | ☐ Ich fühle mich fremd im eigenen Körper |
| ☐ Geräusche klingen dumpf, wie durch Watte | ☐ Tunnelblick, Dinge wirken weit weg |
| ☐ Körper fühlt sich taub an, Schmerz kaum spürbar | ☐ Mir fehlen Zeit oder Erinnerungen |
| ☐ Ich starre ins Leere und „bin weg“ | ☐ Ich kann kaum sprechen oder mich bewegen |

Meine eigenen Anzeichen:

Wie stark bin ich gerade weg?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

0 = ganz da, klar im Hier und Jetzt

5 = deutlich neben mir

10 = komplett weg

Typische Auslöser bei mir:

Mein Dissoziations-Protokoll

Datum, Uhrzeit	Stärke 0–10	Was ist vorher passiert?	Was hat mich zurückgeholt?

Dissoziation stoppen

Name: _____

Datum: _____

Skills gegen Dissoziation

Wichtig sind starke, eindeutige Reize für Körper und Sinne, die dich ins Hier und Jetzt zurückholen.

Bewegen

Aufstehen, Treppen laufen, auf der Stelle hüpfen, Arme kräftig ausschütteln.

Kälte

Kaltes Wasser über die Handgelenke, Eiswürfel in der Hand, Coolpack in den Nacken.

Starke Reize

Sehr saures oder scharfes Bonbon, starker Geruch wie Pfefferminzöl, Igelball kneten.

Gleichgewicht

Auf einem Bein stehen, Gewicht von einem Fuß auf den anderen verlagern.

5-4-3-2-1

Benenne laut 5 Dinge, die du siehst, 4, die du hörst, 3, die du spürst, 2, die du riechst, 1, die du schmeckst.

Kopf fordern

Von 100 in 7er-Schritten rückwärts zählen, Dinge im Raum nach Farben sortieren.

Mein Anti-Dissoziations-Plan

0 – 3
leicht

4 – 7
deutlich

8 – 10
stark

Sag dir laut: Ich bin _____. Heute ist _____. Ich bin gerade in _____. Ich bin jetzt sicher.

Wenn du oft oder lange dissoziierst, sprich mit Ärzt:in oder Therapeut:in darüber. Solange du „weg“ bist: nicht Auto fahren und keine gefährlichen Tätigkeiten.

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.