

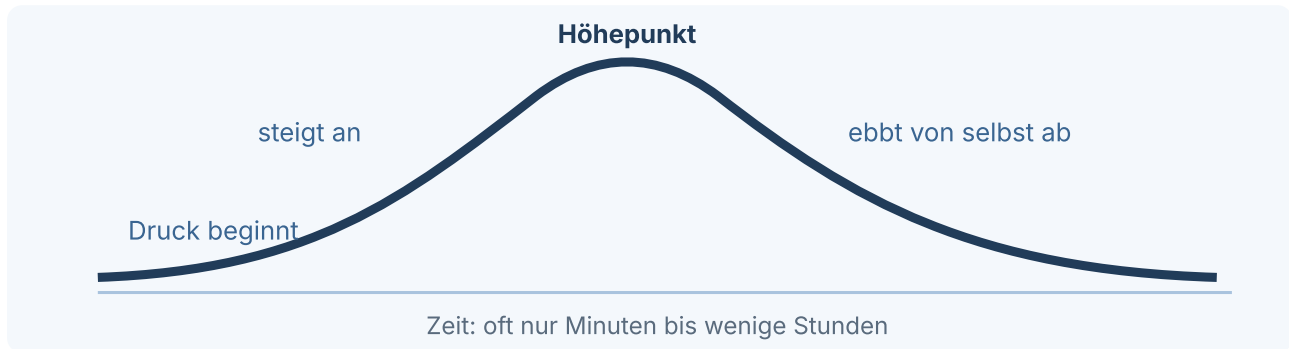
Druckprotokoll

Name: _____

Datum: _____

Worum geht es?

Der Drang, sich selbst zu verletzen, kommt meist in Wellen: Er steigt an, erreicht einen Höhepunkt und wird dann von selbst wieder schwächer, auch wenn man ihm nicht nachgibt. Wer die Welle mit Skills „aussurft“, erlebt, dass Druck aushaltbar ist. Mit jedem Mal wird das leichter.



Mein Wenn-dann-Plan

Was tue ich, wenn der Druck so stark ist? Trage Skills und Menschen ein, die dir in dieser Stärke helfen.

**Druck 1 – 3
spürbar**

**Druck 4 – 6
deutlich**

**Druck 7 – 10
sehr stark**

Das mache ich, um es mir schwerer zu machen (Abstand zu Gegenständen, nicht allein bleiben ...):

Falls es doch passiert ist: Versorge dich gut, und hol bei tieferen Wunden ärztliche Hilfe. Ein Rückschlag macht deine Fortschritte nicht ungeschehen. Sprich, wenn möglich, mit jemandem darüber.

Druckprotokoll

Woche: _____

Datum: _____

Mein Druckprotokoll

Trage ehrlich ein, auch wenn es nicht geklappt hat. Es geht ums Verstehen, nicht ums Bewerten.

Datum, Uhrzeit	Auslöser	Druck am Anfang	Höchster Druck	Was habe ich getan / welcher Skill?	Druck danach

Das habe ich geschafft, darauf bin ich stolz:

Das nehme ich mir für nächste Woche vor:

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.