

PLEASE-Skills

Name: _____

Datum: _____

Wer körperlich stabil ist, ist seelisch weniger verwundbar. Die PLEASE-Skills kümmern sich um die Grundlagen. Trage zu jedem Bereich ein, was du diese Woche tun möchtest. Medikamente nimmst du nur wie ärztlich verordnet. Änderungen besprichst du mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Körperliche Gesundheit

Beschwerden ernst nehmen, Arzttermine wahrnehmen, Medikamente wie verordnet nehmen

PL

Mein Plan diese Woche: _____

Essen ausgewogen

regelmäßige Mahlzeiten, genug trinken, Heißhunger und Auslassen vermeiden

E

Mein Plan diese Woche: _____

Substanzen meiden

Alkohol, Drogen und zu viel Koffein vermeiden, die die Stimmung kippen lassen

A

Mein Plan diese Woche: _____

Schlaf regeln

feste Zeiten, ruhiger Abend, Bildschirm früh weglegen

S

Mein Plan diese Woche: _____

Eigene Bewegung

täglich etwas Bewegung, auch ein kurzer Spaziergang zählt

E

Mein Plan diese Woche: _____

Wie gut habe ich diese Woche für mich gesorgt? (0 = gar nicht, 10 = sehr gut)

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Was hat mir am meisten geholfen?

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.