

Dieser Plan gehört dir. Fülle ihn in einer ruhigen Phase aus – so kannst du im Ernstfall auf deine eigenen Worte zurückgreifen, statt in der Krise neu nachdenken zu müssen.

Name / Kürzel

Datum der Erstellung

Zuletzt aktualisiert am

Diagnose / Kontext (optional)

Akute Gefahr für Leib und Leben?

Notruf 112 · Telefonseelsorge 0800 111 0 111 / 0800 111 0 222 (kostenlos, 24/7)

Nummer gegen Kummer (u18) 116 111 · Im Zweifel: Notaufnahme aufsuchen oder 112 anrufen

1

Meine Frühwarnzeichen

Woran erkenne ich, dass eine Krise sich anbahnt? Gedanken, Gefühle, Körper, Verhalten.

Gedanken (z. B. „Es hat eh keinen Sinn“, Schwarz-Weiß-Denken)

Gefühle & Körper (z. B. innere Leere, Anspannung, Herzrasen)

Verhalten (z. B. Rückzug, Kontrollverlust, Schlafprobleme)

2

Stufe 1 — Erste Anzeichen: Ablenkung & Selbstfürsorge

Leichte Anspannung. Was hilft mir jetzt, um nicht weiter hochzuschaukeln?

3

Stufe 2 — Zunehmender Druck: Intensivere Skills

z. B. Igelball, kaltes Wasser, Bewegung, Musik, Atemübung, Tagebuch, Skill-Kette.

4

Stufe 3 — Hohe Anspannung: Wenn wenig anderes hilft

Notfallkoffer, intensive Reize (nach Absprache mit Therapeut:in), sicherer Ort aufsuchen.

5

Wenn Skills nicht mehr reichen

Wer wird jetzt kontaktiert? Was ist der nächste konkrete Schritt?

6

Sichere Orte

Wo fühle ich mich geschützt und kann zur Ruhe kommen?

7

Gründe weiterzumachen

Menschen, Ziele, Tiere, Werte – was hält mich, auch wenn es schwerfällt?

8

Das hilft mir NICHT (bitte vermeiden)

z. B. Alkohol, Isolation, bestimmte Social-Media-Inhalte, bestimmte Musik/Trigger.

9

Medikamente im Akutfall

Bedarfsmedikation, Dosierung, verordnet von wem – nur nach ärztlicher Absprache.

10 Vertrauenspersonen

Wer darf ich in einer Krise anrufen oder schreiben?

Name 1

Telefon

Name 2

Telefon

Name 3

Telefon

11 Professionelle Unterstützung

Therapeut:in / Ärzt:in

Telefon

Klinik / Ambulanz

Telefon

Sozialpsychiatrischer Dienst

Telefon

12 Feste Notfallnummern (Deutschland)

- Notruf: 112
- Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, 24/7, auch als Chat)
- Nummer gegen Kummer (Kinder & Jugendliche): 116 111
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

13 Was hat mir diesmal geholfen?

14 Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?

15 Wer sollte informiert werden, dass es mir nicht gut ging?

Denk daran:

Eine Krise ist vorübergehend, auch wenn sie sich in dem Moment endlos anfühlt. Du musst diesen Plan nicht perfekt ausfüllen – jede Zeile hilft dir, später auf dich selbst zurückzugreifen.