

## Notfallkoffer für die Seele

---

Du kannst Deinen persönlichen Notfallkoffer in drei einfachen Schritten selber packen:

1. Lies die Anregungen und Ideen durch und spüre einfach, was Dich anspricht, und was nicht. Vielleicht bekommst Du dadurch noch mehr Ideen, als Du ohnehin schon hast. Möglicherweise ist es Dir zu viel, dann halte es in Schritt 2 und 3 einfach und simpel.
2. Sammle Deine eigenen Ideen anhand der Fragen auf Seite 3.
3. Fülle Deinen eigenen Notfallkoffer, indem du Deine persönliche Liste schreibst, die Du in einer Krisensituation Schritt für Schritt anwendest. Gleichzeitig füllst Du ein Köfferchen oder ein Körbchen oder eine kleine Tasche, die Du mitnehmen kannst, mit Dingen, von denen Du weißt, dass sie Dir in einer gefühlten Notsituation helfen.

In Krisensituationen engt sich unser Blick für Möglichkeiten ein. Es ist nützlich, für eine solche Situation Deinen entspannten Weitblick sozusagen „auf Papier zu bringen“, um Dich dann, wenn Du unter Stress stehst, daran entlang zu hangeln, bis es Dir besser geht.

Wenn Du Deine Notfallkoffer Liste durch hast, und es Dir noch nicht besser geht, dann beginnst du einfach von vorne.

Mach Dir nichts draus, wenn es sich komisch anfühlt, die Liste einfach Schritt für Schritt umzusetzen. Stell es Dir so vor: Wenn Du an einem Steilhang wandern würdest, dann ist es ja auch schlau, sich zu sichern und sich an einem Geländer festzuhalten, bis der Boden unter den Füßen wieder sicherer ist.

Druck Dir die Liste aus und steck sie in eine Hülle, oder laminier sie Dir. Bewahre sie zusammen mit Deinen Utensilien griffbereit auf und scheue Dich nicht, sie zur Hand zu nehmen, wenn Du nicht mehr weiter weißt.

## Anregungen und Ideen

---

### Rege Deine Sinne an:

Lege Dir Musik auf, mach Dir Deine Duftlampe an, koch Dir Deinen Lieblingstee, erfrische Dich mit kaltem Wasser im Gesicht oder an den Händen, bade warm oder dusche kalt, schreib Tagebuch oder einen Brief, nutze Gewürze, creme Dich ein, massiere Deine Füße, nimm Rescue Tropfen (Bachblüten), knete einen Jonglierball, massier Dir selbst kräftig die Hände,...

### Bewege Dich:

Geh an einen anderen Ort in der Wohnung, steh auf, mach einen Spaziergang, nimm Deine Lieblingsposition im Yoga ein, mach Thai Chi oder Qi Gong, mach Dehnübungen, mach eine TRE Übung (lernen wir im Training),...

### Geh in Kontakt:

Ruf eine Freundin an. Besprich mit ihr, dass sie für Dich da sein kann in einer Notsituation. Vielleicht sind es mehrere Kontakte, die Du als Rückhalt haben möchtest, oder es ist Dein Partner.

Leg Dir eine Liste an. Ruf die Telefonseelsorge an.

Geh raus an öffentliche Orte, zum Beispiel in einen Park oder in ein Café.

Lade jemanden ein, in dessen Gegenwart Du Dich entspannen kannst.

Ruf Deine Hebamme an.

Kuschel mit Deinem Haustier, oder Deinem Kuscheltier. Nimm ein Kissen ganz fest in den Arm oder nimm es als Boxsack.

Ruf Deine Therapeutin an.

### Sprich mit Dir selbst:

Sag Dir selbst: „Ich bin in Sicherheit.“ „Hier ist es sicher.“ „Die Gefahr ist vorbei.“ „Es geht vorbei.“ „Ich bin jetzt erwachsen.“

### Lenke Dich ab:

Stricke, bastel etwas, näh etwas, mal etwas, schau Dir Bilder an oder einen entspannten Film, Puzzel, löse Rätsel, backe deinen Lieblingskuchen.....

## Deine Ideen sammeln

---

„Wie kann ich mich am besten ablenken, um mich besser zu fühlen?“

„Wie kann ich mich am besten selbst beruhigen, wenn ich aufgewühlt bin?“

„Welche Gedanken helfen mir am meisten, wenn es mir nicht gut geht?“

„Was möchte ich am liebsten tun, damit es mir besser geht?“

Bei welchen Menschen fühle ich mich an wohlsten, wenn es mir nicht gut geht?

An welchem Ort fühle ich mich am sichersten, wenn ich Schutz und Geborgenheit brauche?

## Meine Noffalkoffer Liste

---

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.