

„Krisen vermeiden“ – eine Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Was nimmst du gerade wahr? Bist du angespannt und stehst du unter Stress?

Wenn ja, denk daran, was du machen kannst, damit du dich besser fühlst. Erwähne dich an Situationen, in denen es dir ähnlich ergangen ist. Was hat dir damals geholfen, dich wieder besser zu fühlen? Schreibe auf, was du jetzt tun könntest:

2. Was fühlst du und welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?

3. Denk kurz nach und entscheide, ob du das Problem jetzt lösen kannst.

Wie könnte die Lösung deines Problems aussehen? Schreibe deine Ideen hier auf:

4. Wenn das nicht der Fall ist, dann frage dich nun: Kann ich mein Gefühl, das ich jetzt gerade empfinde, verändern?

Zum Beispiel könntest du, wenn du Angst hast, an etwas Beruhigendes oder Angenehmes denken. Oder wenn du traurig bist, etwas tun, das dir Freude bereitet. Schreibe auf, wie es dir in diesem Fall gelingen kann:

„Krisen vermeiden“ – eine Schritt-für-Schritt-Anleitung

5. Vielleicht stellst du fest, dass es im Moment nichts gibt, was du tun kannst. Was würde deiner Meinung nach geschehen, wenn du die Situation so annimmst, wie sie ist, ohne etwas zu tun?

Schreib auf, was du glaubst, dass geschieht, wenn du die Realität akzeptierst:

6. Wenn du mit allen vorher genannten Überlegungen nicht weiterkommst, dann hole dir bei Personen, denen du vertraust, oder bei Beratungseinrichtungen Unterstützung.

Schreib Namen und Telefonnummer bzw. Kontaktmöglichkeit der Personen und Einrichtungen auf, die dir weiterhelfen könnten:

(Name 1/Kontakt)

(Name 2/Kontakt)

(Name 3/Kontakt)

(mod. nach AUER von, BOHUS 2017)