

# KRISENPLAN

Mein persönlicher Plan für schwierige und belastende Situationen

**So funktioniert dieser Plan:** Fülle ihn möglichst in einer ruhigen Phase aus. Er hilft dir, Warnzeichen früh zu erkennen, passende Strategien bereitzuhalten und Unterstützung gezielt einzubeziehen.

## 1 Meine aktuellen Warnzeichen

Was bemerke ich, wenn eine Krise näher kommt? Gedanken, Gefühle, Körper oder Verhalten.

## 2 Was löst meine Krise aus?

Welche Situationen, Konflikte, Gedanken, Erinnerungen oder Belastungen können eine Krise verstärken?

## 3 Was hilft mir in einer Krise?

Welche Strategien helfen mir, wieder etwas Stabilität zu bekommen? Meine wichtigsten Schritte:

## 4 Was brauche ich von anderen?

Wie können Angehörige, Freunde oder andere Vertrauenspersonen mich konkret unterstützen?

## KRISENPLAN – MEINE STRATEGIEN

Konkrete Schritte, Kontakte und Sicherheit

### 5 Was sollte ich in einer Krise vermeiden?

Welche Verhaltensweisen, Situationen oder Entscheidungen verschlimmern meine Krise?

### 6 Meine hilfreichen Sofortmaßnahmen

Was kann ich sofort tun? Zum Beispiel Rückzug, Bewegung, Atemübung, Musik, Skills oder eine vertraute Tätigkeit.

### 7 Meine Unterstützungspersonen

Name · Beziehung · Telefonnummer · Wann möchte ich diese Person kontaktieren?

### 8 Wenn die Krise eskaliert

Was ist mein konkreter nächster Schritt? Wen kontaktiere ich? Wo bekomme ich professionelle Hilfe?

#### AKUTE GEFAHR

Bei unmittelbarer Gefahr für mich oder andere: **112**

TelefonSeelsorge: **0800 111 0 111** (kostenlos & anonym)

Datum: \_\_\_\_\_

Mit Therapeut/in besprochen: \_\_\_\_\_

Nächste Überprüfung: \_\_\_\_\_

Hinweis: Der Krisenplan ist eine persönliche Orientierung. Er sollte regelmäßig überprüft und gemeinsam mit einer behandelnden Fachperson an die aktuelle Situation angepasst werden.