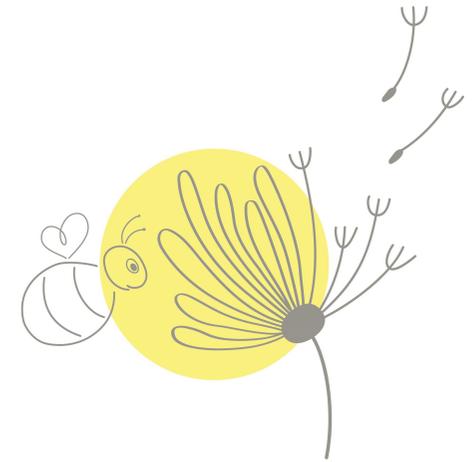


Tipps für einen psychologischen Notfallkoffer:



Packe alles ein, was Dir Hilfe und Kraft gibt!

- Bilder, Postkarten, Sprüche, schöne Erinnerungen
- Lieblingsbuch, -film, -musik, ...
- Stärkenliste (schreibe selbst oder lass Freunde eine Liste schreiben was Du gut kannst, was sie an Dir schätzen)
- Unterstützender Brief (von Dir selbst an Dich oder von einem Freund)
- Anleitungen von Entspannungs-, Stabilisierungs- oder Achtsamkeitsübungen (Progressive Muskelentspannung, Traumreise, geführte Meditation, ...)
- Notfall-Telefonnummern (Therapeut, Psychologe, Coach, Akutklinik, Beratungshotlines, Telefonseelsorge, Freund!? → ja, Du darfst Dich zumuten, ein offenes Ohr hilft. Du kannst auch bei Beginn sagen, dass Du keine Tipps und Ratschläge brauchst, sondern nur dass Du reden willst)

Telefonseelsorge (kostenfrei, anonym, rund um die Uhr): 0800/1110111 oder 0800/1110222 oder per Chat: online.telefonseelsorge.de
Krisenchat.de für Personen unter 25 Jahren
112 Rettungsdienst

Bei Panikattacken siehe „Tipps bei Panikattacken“.

Im Coaching lesen wir natürlich im Morphischen Feld ganz gezielt was Dir am besten hilft. Die oben genannten Punkte sind allgemein.

Tipps für einen psychologischen
Notfallkoffer:

