



Name _____

Mobil _____

Anregungen für die eigene 1. Hilfe wenn man sich down fühlt, kraftlos und niedergeschlagen. Dies ist kein Ersatz für ärztliche oder psychologische Unterstützung im Krankheitsfall, Notfallnummern sind unten

- Den Morgen beginnen mit etwas positivem, 1 guter Gedanke, 1 Atemzug, 1 Danke sagen, was immer, die Sonne begrüßen, das Licht spüren...
- Eigene Antreiber kooperativ führen: Ich muss nicht perfekt sein, 80% ist gut genug, Ich muss nicht funktionieren und darf einfach sein, Ich bin gut und werden geliebt usw..
- Satz aufsagen: Ich überstehe das, er geht vorbei und das Leben geht weiter
- Achtsamkeit: was nehme ich jetzt wahr?
- Auf seine Werte konzentrieren, was gibt mir Sinn?
- Annahme – die Widerstands Energie rausnehmen: es darf jetzt so sein
- Inneren Raum nähren: ich bin nicht das Gefühl, der Gedanke usw.
- Bewegung, spazieren, laufen, schwimmen egal was TUN
- Atmen, vor allem ausatmen und so tief und sanft wie möglich
- Die Erfahrung von Liebe
- Reaktion: Weinen erleichtert, Wut - Abbau in geeigneter Umgebung
- Nahestehende Menschen kontaktieren, sich aufbauen lassen
- Beten
- Leichte Dinge machen, die gelingen
- Ich kenne Krisen von früher und kann damit immer besser umgehen, ich lerne
- In jeder Krise ist ein Schatz, ich muss das jetzt noch nicht verstehen
- Ritual z.B. Stress rausnehmen, sich etwas Gutes tun...
- Ein gesundes Nein und weitere individuelle Kompetenzen
- Stop sagen! STOP zu nicht hilfreichen Gedanken – Aufmerksamkeit lenken!
- Eigene Techniken entwickeln.....
-

Übungen z.B.:

- Atemmeditation oder 1 Stunde achtsames Gehen (Indianergang), Audio hören

z.B. Musik oder aufbauende Hörstücke, z.B. Betz, Hays, Chopra u.a.z.B. auf Youtubee

Selbstliebe Betz

<http://www.youtube.com/watch?v=iLdJVlivpNE>

Meditation Deepak Chopra (engl.), Sinn und Seelen Nahrung, z.B. Gesundheit, Beziehung...

<https://chopracentermeditation.com/>

Notfall Nummern München bzw. meine Stadt/Region: _____

- München Tel. 089 / 72 95 96 - 0
www.krisendienst-psychiatrie.de
 - Vermitteln taggleich Betreuung bei Therapeuten oder Ambulanz bzw. Stationär
- **TelefonSeelsorge in Deutschland**
+49 (0)800 111 0 111 (gebührenfrei)
+49 (0)800 111 0 222 (gebührenfrei)
- **Psychotherapeutische Ambulanz**
Kindermannstraße 9 80637 München
+49 (0)89 15 28 55