

mein Notfallplan

Auslöser, Stressoren, Trigger, die eine Krise hervorrufen können

EINATMEN

•

AUSATMEN

Bewältigungsmechanismen & Skills, die ich anwenden kann

Meine Notfallkontakte

Name

Nummer

Name

Nummer

Name

Nummer

Meine Stärken, die mich durch eine Krise bringen

1

2

3

4

Aktivitäten, die mich ablenken

Hilfreiche Materialien, Medien & Dinge

Hilfreiche Gedanken und Motti