



# SOS



Ich erstelle eine Liste von 5 Personen, die mir nahe sind, **bevor** ich in der Krise bin.

Ich kontaktiere eine dieser 5 Personen, wenn sich eine Krise **ankündigt**.  
Falls keine dieser Personen erreichbar ist, setze ich das Folgende jetzt gleich um.

1

Ich atme 30 Mal bewusst und langsam ein und aus.

2

Stehend klopfe ich mit meinen Händen den ganzen Körper ab.

3

Ich mache langsam und bewusst ein paar Schritte und spüre den Boden unter meinen Füßen.

4

**1. Variante:** Falls es möglich ist, gehe ich jetzt nach draussen und nehme bewusst wahr, was ich sehe: z. B. den Baum, den Weg, auf dem ich mich befinde, ein Vogel, höre sein Zwitschern, atme die frische Luft ein, nehme die Sonne, den Regen oder den Nebel bewusst wahr und benenne, was ich sehe, spüre, höre, fühle...

**2. Variante:** Falls es nicht möglich ist, nach draussen zu gehen, nehme ich bewusst wahr, wo ich bin, nehme die Dinge um mich herum bewusst wahr und benenne sie – wenn möglich laut – und fasse sie an: Hier ist ein Stuhl, hier ist ein Tisch, usw. usf.

5

Ich trinke bewusst ein Glas Wasser, spüre, wie die Flüssigkeit durch meine Kehle fließt und stelle mir vor, wie das Wasser den ganzen Körper durchspült und reinigt.

6

Wie geht es mir nun? Wie geht es mir in meinem Körper? Wie geht es mir jetzt emotional? Was denke ich jetzt gerade? Ich stelle nur fest, ohne über mich zu urteilen!!

7

Je nach Zustand, nochmal bei Schritt 1 beginnen.