

10 Akutmassnahmen

- Bewusst atmen
- Im Hier und Jetzt: nimm deine Umgebung wahr- wo bist du gerade, wer bist du, wie alt bist du, wie sieht der Raum um dich herum aus?
- Ist es wahr? Glaube nicht alles, was du denkst.
- Dein Herz und deine Liebe gehören dir – niemand kann sie dir wegnehmen.
- Vertrauen in eine höhere Macht.
- Dankbarkeit ist was das Leben reich macht.
- Bewerte die Situation neu.
- Bewegung: gehe spazieren oder tanze.
- Rufe eine Freundin an.
- Werde still und nimm die Empfindungen in deinem Körper wahr.

Vorbeugende Massnahmen

- Nein sagen üben unter 'einfachen' Umständen
- Sicherheit: enger Raum oder freier Raum in der Natur - was sagt dir mehr zu? Probiere es aus.
- Hinterfrage deine Gedanken regelmässig – ist es die Wahrheit, was ich denke? Glaub nicht alles, was du denkst.
- Gesunde Grenzen: sag Nein, wenn du Nein meinst und Ja, wenn du Ja meinst.
- Nähre dein Bedürfnis nach Berührung: umarme dich selber, suche Körperkontakt und Nähe zu vertrauten Personen (ohne sexuellen Hintergrund), nimm ein Bad, geh schwimmen, lass dich massieren.
- Lerne wieder zu lieben: wenn es erstmal keine Person ist, liebe ein Tier oder eine Pflanze. Umsorge sie und spüre die Liebe IN dir.
- Höre dir aufbauende Podcasts, Hörbücher oder YouTube Sprecher an, damit du in der Not weisst, von wem du dich inspirieren lassen möchtest.
- Schreibe eine Liste mit Personen auf, die du im Notfall kontaktieren kannst, informiere sie vorher, damit sie wissen, wie sie dich unterstützen können
- Schreibe eine Liste mit deinen eigenen Ideen.