rumyoniq.



GRATIS FÜR DICH

Notfallkarte fürs Nervensystem.

Wenn alles zu viel wird: fünf Schritte, fünf Minuten.

1 2 3 4 5

Herzrasen, Gedankenkarussell, Leere im Kopf: Das ist kein Versagen. Es ist dein Nervensystem, das dich schützen will. Diese Karte hilft dir, in solchen Momenten wieder Boden unter die Füße zu bekommen. Druck sie aus, leg sie neben dein Bett oder fotografier sie mit dem Handy.

01

Die 5 Schritte

1

Stopp und Boden

Stell beide Füße fest auf den Boden. Drück sie 10 Sekunden lang hinein. Spür, dass dich etwas trägt.

2

Lang ausatmen

4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus. Sechs Runden, das ist eine Minute. Das lange Ausatmen sagt deinem Körper: Du bist sicher.

3

5-4-3-2-1

Nenne still 5 Dinge, die du siehst, 4, die du hörst, 3, die du spürst, 2, die du riechst, 1, die du schmeckst.

4

Benennen

Sag dir: „Mein System ist gerade im Alarm. Das ist eine Schutzreaktion. Es geht vorbei."

5

Ein kleiner Schritt

Trink ein Glas Wasser, öffne ein Fenster oder schreib einer Person, der du vertraust. Nur ein Schritt, nicht mehr.

Notfallkarte

1. Füße auf den Boden
2. 4 ein, 6 aus, sechs Runden
3. 5-4-3-2-1
4. „Es ist Alarm. Es geht vorbei."
5. Ein kleiner Schritt

Akute Krise: 112 · Telefonseelsorge 0800 111 0 111

- - - Ausschneiden und ins Portemonnaie legen - - -

02

Welcher Zustand ist es gerade?

Alarm

Herzrasen, Unruhe, Gedanken rasen, alles fühlt sich dringend an.

Hilft: langes Ausatmen, Bewegung, kaltes Wasser an den Handgelenken.

Erstarrung

Leere, Taubheit, du funktionierst nur noch, nichts kommt an.

Hilft: sanft bewegen, Wärme, etwas Festes in die Hand nehmen.

Regulation

Du atmest ruhiger, kannst klar denken und fühlst dich verbunden.

Merk dir: So fühlt sich sicher an. Du findest wieder hierher.

Meine Anker

Diese Person kann ich anrufen:

Dieser Ort beruhigt mich:

Dieser Satz hilft mir:

Wenn du merkst, dass es immer wieder kommt.

Dann steckt oft ein Muster dahinter, an dem man arbeiten kann. Lass uns in einem kostenlosen Kennenlernen (25 Minuten per Zoom) schauen, was dir hilft.

rumyoniq.de/kontakt.html

Diese Karte ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. In einer akuten Krise wähle 112 oder ruf die Telefonseelsorge an: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr). © Rumeysa Misir, rumyoniq. Zur privaten Nutzung, Weitergabe an Freundinnen ausdrücklich erlaubt.