



MENTAL.
STARK.
LEBEN.

i Erste-Hilfe-Plan für mentale Herausforderungen



Erste Hilfe bei Panikattacken



Langsame Bewegung

Mache sanfte Bewegungen, wie leichtes Strecken oder Gehen.



Achtsame Körperwahrnehmung

Setze oder stelle dich hin und spüre deine Füße auf dem Boden. Spüre, wie der Boden dich stützt, und fokussiere dich darauf.



5-4-3-2-1-Technik

Suche 5 Dinge, die du siehst, 4, die du hörst, 3, die du berührst, 2, die du riechst, 1, das du schmeckst. Fokussiere dich auf die Umgebung.

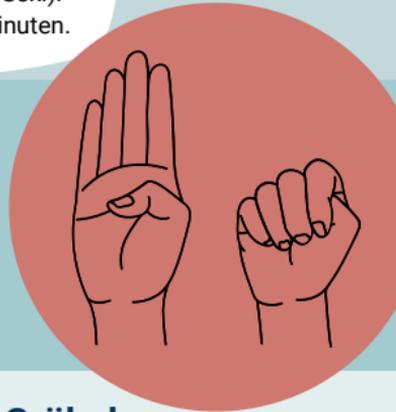


Atemübung

Atme tief ein (4 Sek.), halte (4 Sek.) und atme langsam aus (6-8 Sek.). Wiederhole 2-3 Minuten.

Hilfe rufen bei akuter Gewalt

Mit dieser Ein-Hand-Geste kann eine Person einer anderen bei Sichtkontakt - auch über eine elektronische Bildverbindung - zeigen, dass sie sich bedroht fühlt und Hilfe benötigt, ohne sich laut bemerkbar zu machen.



Hilfe bei Gedankenkreisen und Grübeln

Stopp-Übung: Sage laut „Stopp!“ und wechsele sofort zu einer sinnvollen Handlung, wie z.B. tiefem Atmen oder Zählen von 1 bis 10.

Mentalpause: Stelle dir vor, du schiebst deine Gedanken in eine „Gedankenbox“ und schließt sie für den Moment. Konzentriere dich auf den Augenblick.

Mehr Ruhe bei Traurigkeit



Herz-Pause: Lege deine Hände sanft auf dein Herz, atme tief ein und aus, und sage dir: „Es ist okay, traurig zu sein. Ich gebe mir jetzt Ruhe.“



Dankbarkeits-Moment: Schließe die Augen und denke an 3 Dinge, für die du dankbar bist - auch wenn sie klein scheinen. Konzentriere dich auf das Gefühl der Dankbarkeit.



In akuten Notfällen immer 112 kontaktieren

