

# Mein Notfallplan

1. **Warnzeichen** (woran merke ich, dass eine Krise naht):

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. **Ablenkung mit eigener Mitteln** (eigene Möglichkeiten um mich abzulenken):

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. **Ablenkung mit Hilfe von anderen** (wer kann mir helfen mich abzulenken):

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. **Hilfe von Freunden und Familie** (Telefonnummer von Vertrauten mit denen ich meine Situation besprechen kann):

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5. **Hilfe von Professionellen** (Name und Telefonnummer):

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. **Gefährliches entfernen** (was muss ich entfernen damit ich nicht überstürzt das Falsche mache und wer kann mir helfen):

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7. Wie wahrscheinlich ist es, dass ich diesen Plan wirklich anwende?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....