Wenn-dann-Plan

Im Moment des Drangs ist klares Denken schwer. Leg an einem ruhigen Tag fest, was du dann tust. Lieber kurz und durchgehalten als lang und abgebrochen.

Wenn ich _____ will, dann warte ich _____ Minuten und _____

Wenn ich _____ will, dann warte ich _____ Minuten und _____

Wenn ich _____ will, dann warte ich _____ Minuten und _____

Was ich in der Wartezeit tun kann

z. B. weitermachen mit dem, was ich gerade tue · ein Glas Wasser holen · kurz rausgehen · Musik hören

Wem ich Bescheid geben kann

Mein Satz an mich

z. B. „Der Drang ist da. Ich folge ihm gerade nicht. Ich entscheide später neu."

Abwarten gilt nie für Notfälle: Wähl dann die 112. Weitere Nummern: pausewave.app/de/krisenhilfe
Dieses Blatt ersetzt keine ärztliche Abklärung und keine Psychotherapie. Neue oder anhaltende Beschwerden gehören in eine Praxis.