# Notfallseite: Wenn gerade alles zu viel ist

Du musst jetzt nichts lesen, verstehen oder ausfüllen. Nur diese Seite.

1. **Reize runter.** Licht dimmen, Geräusche aus, wenn möglich in einen ruhigen Raum oder ins geparkte Auto. Im Auto nur ausruhen, nicht losfahren, solange du überlastet bist.
2. **Eine Sache weglassen.** Such dir eine einzige Anforderung für heute aus, die liegen bleiben darf. Nur eine.
3. **Ein Satz an einen Menschen.** Wenn du jemanden hast: „Mir geht es gerade nicht gut. Ich brauche Ruhe und keine Fragen.“ Eine Nachricht reicht.
4. **Grundversorgung.** Ein Glas Wasser. Etwas Einfaches essen, wenn es geht.

**Sofort Hilfe holen:** Wenn du daran denkst, dir etwas anzutun, oder wenn du dich nicht sicher fühlst, ruf den Notruf **112** oder die Telefonseelsorge an (Österreich **142**, Deutschland **0800 111 0 111**, Schweiz **143**). Wenn Telefonieren gerade nicht geht, kannst du eine Person bitten, für dich anzurufen. Für Menschen, die nicht telefonieren können, gibt es Notruf-Apps (Österreich: DEC112, Deutschland: nora). Chat- und Mailberatung der Telefonseelsorgen (Anhang „Anlaufstellen“) sind gut für Gespräche, aber keine Soforthilfe in akuter Gefahr.

Bei **plötzlich neuen** Beschwerden, die du so nicht kennst, etwa Sprachstörung, Lähmung, hängendem Mundwinkel, Verwirrtheit oder starken Kopfschmerzen, geh nicht davon aus, dass es ein Shutdown ist. Dann sofort **112** wählen und nicht selbst fahren.

# Werkstatt 1: Mein erster Entlastungs-Check

1. Welche einzelne Alltagssituation kostet mich gerade am meisten Kraft?

2. Welche Kleinigkeit an den äußeren Bedingungen kann ich heute verändern? Licht, Lärm, Zeitdruck oder mein eigener Anspruch?

3. Falls ich eine Abklärung plane: Welche konkrete Beobachtung möchte ich ansprechen?

# Werkstatt 2: Ein Brief an mich mit 15

1. Was hätte ich mit 15 gebraucht, um mich weniger falsch zu fühlen?

2. Welche Eigenschaft, für die ich kritisiert wurde, sehe ich heute anders?

3. Was darf ich heute weglassen?

# Werkstatt 3: Mein „Wie geht es mir wirklich?“-Spiegel

Beantworte zu jedem Bereich zwei Fragen: **So sieht es an einem relativ guten Tag aus** und **Daran merke ich, dass es zu viel wird**.

- **Sinne:** Licht, Geräusche, Kleidung, Gerüche
- **Sprache und Kontakt:** Reden, Nachrichten, Nähe
- **Essen und Schlaf**
- **Interessen und Antrieb**
- **Körper:** Verspannung, Kopfschmerz, Verdauung

Zum Schluss ein Satz zum Merken: **Wenn zwei meiner Frühwarnzeichen gleichzeitig auftreten, lasse ich als Erstes diese Anforderung weg:** ……

# Werkstatt 4: Mein Reizprofil

1. Dieser Sinnesreiz belastet mich im Alltag am stärksten:

2. Diesen Reiz suche ich, weil er mir guttut:

3. Diese Bedingung ändere ich zuerst:

4. Mein nächster Termin außer Haus: Meine ruhige Insel ist …, mein frühes Zeichen ist …

# Werkstatt 5: Mein 1-Anker-Menü

1. Mein Anker für diese Woche (Uhrzeit oder Auslöser):
2. Vertraute Option 1:
3. Vertraute Option 2:
4. Meine feste Minimaloption:
5. Rückblick nach einigen Tagen: War es machbar? Fiel das Entscheiden leichter?

**Ein ausgefülltes Beispiel:** Anker: nach dem Heimkommen. Option 1: Ofengemüse mit Feta. Option 2: Rührei mit Brot. Minimaloption: Joghurt mit Haferflocken. Rückblick: An vier von sieben Tagen gegessen, zweimal Minimaloption, einmal ausgelassen. Entscheiden fiel leichter.

# Werkstatt 6: Mein Start-Versuch

1. Ich teste vier vergleichbare Tage lang: erst … Minuten Erholung, dann ein kurzer Start. Oder: direkt zehn Minuten, danach frei.

2. Mein kleiner erster Schritt heute:

3. Woran erkenne ich, dass dieser Abschnitt fertig ist?

# Werkstatt 7: Meine Übergangsbrücke

1. Dieser tägliche Wechsel fällt mir am schwersten (von … zu …):

2. Mein Vorwarnsignal und wie viele Minuten Vorlauf mir helfen:

3. Welcher Gegenstand oder vertraute Reiz erleichtert den ersten Schritt?

# Werkstatt 8: Meine Pausenvereinbarung

1. So zeige ich „Ich brauche sofort Pause“ ohne viele Worte:

2. Das hilft mir in der Pause (Abstand, stille Nähe, Dunkelheit, Druck, Wasser):

3. Das soll in diesem Moment bitte unterbleiben (Fragen, Anfassen, Erklären):

✂ zum Ausschneiden

**Karte zum Anpassen und Abfotografieren:**

„Ich bin gerade überlastet und kann nicht sprechen. Bitte stell mir keine Fragen und berühr mich nicht. Ich brauche jetzt Ruhe an einem stillen Ort. Ich melde mich, sobald ich wieder reden kann.“

*Ergänze, wenn es für dich passt:* „Das dauert meistens etwa …“ oder „Bitte ruf …… an.“

# Werkstatt 9: Meine erlaubten Bewegungen

1. Diese Form von Stimming tut mir gut:

2. Diese Gewohnheit möchte ich durch etwas Freundlicheres ersetzen:

3. Wo und wann erlaube ich mir Stimming ab heute ausdrücklich?

# Werkstatt 10: Mein Gespräch mit der Ärztin

1. Diese Veränderungen bemerke ich seit etwa …:

2. Was sich bei Reizen, Schlaf und Konzentration verändert hat:

3. Medikamente, die ich nehme:

4. Was ich mir von dem Termin wünsche (Abklärung, Behandlung, Information):

5. Meine Fragen, zum Beispiel: Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es für meine Beschwerden? Was spricht in meiner Situation dafür oder dagegen? Kann eines meiner Medikamente mit den Beschwerden zusammenhängen? Was soll ich beobachten, und wann komme ich wieder?

# Werkstatt 11: Mein 1-Seiten-Terminblatt

Für Arzt, Therapie, Behörde oder Bank. Füll es vorher aus und zeig es zu Beginn.

1. Mein Hauptanliegen in ein bis zwei Sätzen:

2. Meine zwei wichtigsten Fragen:

3. Was mir hilft, damit der Termin gut klappt:
   - Ich brauche nach Fragen manchmal ein paar Sekunden mehr Zeit zum Antworten.
   - Bitte geben Sie mir die nächsten Schritte am Ende schriftlich, oder erlauben Sie mir mitzuschreiben.
   - Wenn das Wartezimmer sehr voll oder laut ist: Darf ich draußen warten, bis Sie mich aufrufen?

4. Notiz während des Termins: Was ist der nächste Schritt?

# Werkstatt 12: Mein Entlastungsblatt

1. Diese eine Pflicht kann diese Woche entfallen, einfacher werden, später passieren oder abgegeben werden:

2. Diese Unterstützung könnte ich anfragen (Person, Dienst, Beratung):

3. Diese ruhige Tätigkeit tut mir gut, ohne dass etwas Nützliches herauskommen muss:

✂ zum Ausschneiden

**Fertiger Satz für Partner, Familie oder Freundinnen:**

„Meine Reserven sind gerade aufgebraucht. Mir hilft im Moment kein Ausflug und kein langes Gespräch, sondern Ruhe. Am meisten hilfst du mir, wenn du diese Woche …… übernimmst.“

# Werkstatt 13: Meine Beziehungsbilanz

1. Diese Menschen geben mir Kraft:

2. Bei diesen Kontakten brauche ich danach mehr Erholung:

3. Diesen einen Wunsch spreche ich diesen Monat aus, und zwar bei:

# Werkstatt 14: Meine Masken-Landkarte

Überlege zu jedem Bereich: **Wie stark maskiere ich hier (wenig, mittel, stark)?** und **Was möchte ich hier weglassen, wenn es sicher ist?**

- Zuhause
- Arbeit
- Familie
- Freundinnen
- Ärztinnen und Ämter

# Vorlage A: Ein kleiner Versuch für heute

Für jede Alltagssituation.

1. Diese Situation kostet gerade am meisten Kraft:
2. Was daran ist besonders schwer (Reize, Unklarheit, Wechsel, Erschöpfung)?
3. Das ändere ich zuerst an der Umgebung oder an der Unterstützung:
4. Mein kleinster machbarer Versuch für heute:
5. Rückblick: War es machbar? Wenn es schwerer wurde: sofort verkleinern.

# Vorlage B: Mein Tagesbaukasten

**Kurzversion für Tage mit wenig Kraft:** Nur drei Fragen.

1. Mein Anker heute:

2. Das darf heute liegen bleiben:

3. Meine Minimaloption beim Essen:

**Ausführliche Version für bessere Tage:** Wähle zuerst deine Kraft für heute: wenig, mittel oder gut. Dann:

- Mein verlässlicher Anker und mein Rückzugsort dabei:
- Mein einziger wichtiger Schritt und der kleinste 2-Minuten-Anfang dafür:
- Essen: Option oder Minimaloption:
- Diese eine Reizquelle schalte ich heute ab:
- Das darf heute offiziell liegen bleiben:
- Meine druckfreie Erholungsinsel:

**Ein ausgefülltes Beispiel (Karin, mittlere Kraft):** Anker: 7:30 Uhr Kaffee am Fenster, Rückzug in der Mittagspause im Auto. Wichtiger Schritt: Quartalsbericht, Anfang: Datei öffnen und die Überschriften schreiben. Essen: Wraps oder Toast. Reizquelle: Benachrichtigungen am Handy aus bis 14 Uhr. Liegen bleiben: Wäsche. Erholung: eine Folge der Lieblingsserie, ohne nebenbei aufs Handy zu schauen.

# Die Homepage zum Buch

Neue Vorlagen, die Textversion für die Notizen-App und die Hilfsmittel zu den Kapiteln findest du auf **www.audhs.website**, kostenlos, ohne Anmeldung und ohne Newsletter.

Mit der Handy-Kamera scannen: www.audhs.website/werkzeugkiste