



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Notfallplan erstellen – Übungsblatt

1. Beschreibung der Trigger-Situation:

Detaillierte Beschreibung der Situationen, die als auslösend empfunden werden.

2. Trigger erkennen:

- Wie kann ich meine persönlichen Trigger identifizieren?
 - Gibt es bestimmte Muster oder wiederkehrende Faktoren?
-
-

3. Gefühle und Reaktionen:

- Welche Gefühle werden durch den Trigger ausgelöst?
 - Was passiert emotional, körperlich und gedanklich in diesen Momenten?
-
-

4. Vergangenes Vermeidungsverhalten:

- Welche Strategien habe ich bisher genutzt, um Konfrontationen mit der Trigger-Situation aus dem Weg zu gehen?
-
-

5. Beruhigung

- Welche gezielte Beruhigung könnte sinnvoll sein?
 - Skills erarbeiten / Ins «Hier & Jetzt» zurückholen
 - Welche Techniken oder Hilfsmittel helfen mir, in kritischen Situationen präsent und handlungsfähig zu bleiben?
-
-

6. Planung für den Umgang mit der Situation:

- Welche Personen könnten mich in schwierigen Momenten unterstützen?
 - Welche konkreten Schritte helfen mir, Kontrolle über die Situation zu gewinnen?
 - Formuliere einen neuen Glaubenssatz oder gebe dir eine Erlaubnis
 - Verankere diesen Glaubenssatz mit einem Gegenstand, Bild, Zitat
-



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

7. Alternativpläne (Plan B / C):

- Was kann ich tun, falls meine ursprüngliche Planung nicht wie gewünscht funktioniert?
 - Welche präventiven Maßnahmen kann ich ergreifen, um auf unvorhergesehene Entwicklungen vorbereitet zu sein?
-

9. Positive Verstärkung:

- Wie kann ich mich belohnen, wenn ich einen schwierigen Moment erfolgreich bewältigt habe?
 - Welche kleinen Freuden kann ich mir gönnen, um meine Fortschritte zu feiern?
-
-
-