DR. BENJAMIN FÖRSTER

KOSTENLOSE VORLAGE

MEIN NOTFALLPLAN

Für Tage, an denen alles zu viel wird – vorbereitet in ruhigen Zeiten, griffbereit in schweren

Anleitung · Notfallplan zum Ausfüllen · Karte für das Portemonnaie

KOSTENLOS ZUM DOWNLOAD

ElefantenGefühl
VERLAG

WARUM EIN NOTFALLPLAN?

> *In einer Krise ist der Kopf oft wie leergefegt. Gerade dann fällt uns nicht ein, was hilft und wen wir anrufen könnten. Deshalb lohnt es sich, den Plan in einer ruhigen Stunde zu schreiben – wie einen Rettungsring, der griffbereit hängt.*

SO GEHST DU VOR

1. **Ruhigen Moment wählen:** Nimm dir 20 Minuten, wenn es dir einigermaßen gut geht.
2. **Konkret werden:** Nicht „Freunde anrufen", sondern „Anna anrufen, 0171 …". Nicht „mich ablenken", sondern „mit dem Hund um den Block gehen".
3. **Schritt für Schritt:** Der Plan ist wie eine Treppe – erst das, was du allein tun kannst, dann Menschen, dann professionelle Hilfe.
4. **Griffbereit machen:** Häng den Plan sichtbar auf, fotografiere ihn mit dem Handy und trag die kleine Karte im Portemonnaie.
5. **Mit jemandem teilen:** Erzähl einem vertrauten Menschen von deinem Plan. Dann kann er dich daran erinnern.



ELEFANTEN-TIPP

Ein Notfallplan ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Weitsicht. Feuerwehrleute üben auch, wenn es nicht brennt.

WENN DU IN AKUTER GEFAHR BIST

Wenn du daran denkst, dir etwas anzutun, oder dich nicht mehr sicher fühlst: Ruf **112** an, wende dich an die nächste psychiatrische Klinik oder an die **TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 / 0800 111 0 222** (kostenfrei, rund um die Uhr). Du musst das nicht allein schaffen.

© 2026 Dr. Benjamin Förster · ElefantenGefühl Verlag · www.elefantengefuehl.de – Freie Weitergabe in unveränderter Form erwünscht.

MEIN NOTFALLPLAN

1 · Meine Warnzeichen

Woran merke ich, dass es mir schlechter geht? (Gedanken, Gefühle, Verhalten, Körper)

2 · Was ich allein tun kann

Was hat mir schon einmal geholfen? (z. B. Atemübung, Spaziergang, Musik, Dusche, Tee)

3 · Menschen und Orte, die mir guttun

Wo und mit wem fühle ich mich etwas besser – auch ohne über Probleme zu reden?

4 · Menschen, die ich um Hilfe bitten kann

Name und Telefonnummer

5 · Professionelle Hilfe

Hausärztin/Hausarzt, Therapeutin/Therapeut, Beratungsstelle – Name und Nummer

6 · Was mir wichtig ist

Wofür lohnt es sich, durch schwere Zeiten zu gehen? (Menschen, Tiere, Pläne, Werte)

Immer erreichbar: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 / 0800 111 0 222 · Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117 · Notruf 112

KARTE FÜR DAS PORTEMONNAIE

Fülle beide Seiten aus, schneide sie entlang der gestrichelten Linie aus und klebe sie Rücken an Rücken zusammen. Laminiert hält die Karte länger.

MEIN NOTFALLPLAN

Wenn es zu viel wird, hilft mir:

Ich rufe an:

WICHTIGE NUMMERN

TelefonSeelsorge 0800 111 0 111
oder 0800 111 0 222 · Notruf 112
Mein Satz für schwere Momente:

MEIN NOTFALLPLAN

Wenn es zu viel wird, hilft mir:

Ich rufe an:

WICHTIGE NUMMERN

TelefonSeelsorge 0800 111 0 111
oder 0800 111 0 222 · Notruf 112
Mein Satz für schwere Momente:



ELEFANTEN-TIPP

Mach zwei Karten: eine für dich und eine für einen Menschen, dem du vertraust.

Mein Satz für schwere Momente

BEISPIELE

„Atmen. Füße spüren. Es geht vorbei.“ · „Ich habe schon Schweres geschafft.“ · „Ich darf mir Hilfe holen.“ · „Jetzt nur der nächste kleine Schritt.“