

# Mein persönlicher Notfallkoffer

Was in der Krise hilft, muss vorher festgelegt sein. Hier sammelst du – in Ruhe – was für genau dich funktioniert.



Mindful Evi

## Warum Vorbereitung dein stärkstes Werkzeug ist

Unter akutem Stress kann das Gehirn nicht kreativ denken – der präfrontale Kortex ist begrenzt verfügbar. Ein Notfallkoffer ist kein Zeichen von Schwäche, sondern dein klügster Plan: bereit, wenn du ihn brauchst.

1

### Meine 3 Sofort-Anker

In 30 Sekunden anwendbar

1 Wähle 3 Techniken aus diesem Workbook, die für DICH wirken.

2 Anker Nr. 1: \_\_\_\_\_

3 Anker Nr. 2: \_\_\_\_\_

4 Anker Nr. 3: \_\_\_\_\_

**Tipp:** Drei ist genug. Du brauchst 3, die du wirklich kennst – nicht 20.

2

### Meinen Körper kennenlernen

Selbstbeobachtung als tägliche Praxis

1 Wo spüre ich Stress zuerst? (Brust, Bauch, Kiefer, Schultern ...)

2 Meine ersten Anzeichen von Überwältigung: \_\_\_\_\_

3 Was gibt mir ein Gefühl von Sicherheit? \_\_\_\_\_

4 Täglich 1 Minute Body-Scan: Wie ist mein aktueller Zustand? \_\_\_\_\_

**Tipp:** Körperwahrnehmung ist ein Muskel – er wächst durch Übung, nicht durch Wissen.



## Mein persönlicher – Notfallkoffer

3

### Meine Ressourcen-Landkarte

Langfristige Regulation aufbauen

- 1 2 Menschen, bei denen ich mich sicher fühle: \_\_\_\_\_
- 2 Orte, die mein Nervensystem beruhigen: \_\_\_\_\_
- 3 Körperliche Aktivität, die mir am meisten hilft: \_\_\_\_\_
- 4 Was bringt mich in Flow-Zustände? \_\_\_\_\_

**Tipp:** Ressourcen sind kein Luxus – sie sind Grundnahrungsmittel für dein Nervensystem.

## Moment der Stille

Nimm dir einen ruhigen Moment. Schreiben ist optional.

Was nehme ich als wichtigste Erkenntnis aus diesem Workbook mit?

---

---

---

Welche eine Alltagsveränderung würde meinem Nervensystem am meisten helfen?

---

---

---

Was möchte ich mir selbst in schwierigen Momenten sagen – als Erinnerung?

---

---