

Arbeitsblatt 1: 5-4-3-2-1 Grounding

Eine kurze Orientierungsübung für akute innere Unruhe, Gedankenkreisen oder Überforderung.

Sicherer Rahmen

Nutze das Arbeitsblatt in ruhigem Tempo. Stoppe die Übung, wenn sie dich stark belastet. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung: 112. Bei Suizidgedanken oder starker Krise: TelefonSeelsorge 116 123 oder ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117.

Ziel des Arbeitsblattes

Das Arbeitsblatt hilft, die Aufmerksamkeit vom Grübeln zurück in die gegenwärtige Umgebung zu lenken. Es ist eine Stabilisierungshilfe, keine Behandlung.

Vorbereitung

- Setze oder stelle dich möglichst sicher hin.
- Lege beide Füße auf den Boden.
- Atme aus, bevor du beginnst.
- Bewerte nicht, ob die Übung „richtig“ klappt. Wahrnehmen reicht.

Schritt 1: 5 Dinge sehen

Ich sehe:

Beispiel: Fenster, Tasse, Lampe, Teppich, Pflanze.

Schritt 2: 4 Dinge fühlen

Ich fühle körperlich oder mit der Hand:

Beispiel: Füße im Schuh, Stuhlkante, Kleidung auf der Haut.

Schritt 3: 3 Dinge hören

Ich höre:

Schritt 4: 2 Dinge riechen

Ich rieche oder nehme neutral wahr:

Schritt 5: 1 Sache schmecken oder bewusst atmen

Ich schmecke oder ich nehme einen Atemzug wahr:

Danach

Wie stark ist meine Belastung jetzt von 1 bis 10?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ein kleiner nächster sicherer Schritt:

Quellenorientierung

Orientiert an gesund.bund.de zu Depression, psychischen Krisen und Entspannung sowie an NHS-Hinweisen zu niedrigem Selbstwert. Diese Materialien dienen der Selbstreflexion und ersetzen keine professionelle Behandlung.

Arbeitsblatt 2: Der faire Gedanke

Gedanken prüfen, ohne sich selbst zu beschönigen oder zu verurteilen.

Sicherer Rahmen

Nutze das Arbeitsblatt in ruhigem Tempo. Stoppe die Übung, wenn sie dich stark belastet. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung: 112. Bei Suizidgedanken oder starker Krise: TelefonSeelsorge 116 123 oder ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117.

Ziel des Arbeitsblattes

Dieses Arbeitsblatt unterstützt einen realistischeren Umgang mit belastenden Selbstgedanken. Ziel ist nicht positives Denken, sondern ein fairer, überprüfbarer Satz.

1. Belastenden Gedanken notieren

Der harte Gedanke lautet:

Schreibe den Satz so auf, wie er im Kopf auftaucht.

2. Einordnen

Ist das ein überprüfbarer Fakt, eine Bewertung oder eine Befürchtung?

3. Fakten prüfen

Welche Beobachtungen sprechen dafür?

Welche Beobachtungen sprechen dagegen oder machen das Bild vollständiger?

4. Perspektivwechsel

Was würde ich einer vertrauten Person sagen, wenn sie denselben Gedanken hätte?

5. Fairer Gedanke

Mein fairer Satz: ehrlich, milder, überprüfbar.

Beispiel: „Ich bin gerade erschöpft. Das heißt nicht, dass ich wertlos bin. Ein kleiner Schritt reicht jetzt.“

6. Nächster Schritt

Welche kleine Handlung passt zu diesem faireren Satz?

Quellenorientierung

Orientiert an gesund.bund.de zu Depression, psychischen Krisen und Entspannung sowie an NHS-Hinweisen zu niedrigem Selbstwert. Diese Materialien dienen der Selbstreflexion und ersetzen keine professionelle Behandlung.

Arbeitsblatt 3: Selbstwert-Beweise

Kleine Hinweise sammeln, die Selbstwirksamkeit sichtbar machen.

Sicherer Rahmen

Nutze das Arbeitsblatt in ruhigem Tempo. Stoppe die Übung, wenn sie dich stark belastet. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung: 112. Bei Suizidgedanken oder starker Krise: TelefonSeelsorge 116 123 oder ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117.

Ziel des Arbeitsblattes

Depression kann den Blick auf Gelungenes stark verengen. Dieses Blatt sammelt kleine, konkrete Beobachtungen, nicht große Erfolge.

Wichtig

Ein Selbstwert-Beweis ist kein Leistungsnachweis. Auch Schutz, Pause, Hilfe annehmen oder Grenzen setzen zählen.

Bereich	Frage
Handlung trotz Belastung	Was habe ich heute getan, obwohl es schwer war?
Schutz	Was habe ich unterlassen, verschoben oder begrenzt, um mich zu schützen?
Kontakt / Hilfe	Wo habe ich Kontakt zugelassen, Hilfe gesucht oder ehrlich gesagt, wie es mir geht?

Tagesprotokoll

Heute habe ich trotz Belastung getan:

Heute habe ich mich geschützt durch:

Heute habe ich Hilfe, Kontakt oder Ehrlichkeit zugelassen durch:

Daraus folgt ein fairer Satz über mich:

7-Tage-Übersicht

Tag	Ein kleiner Selbstwert-Beweis
Mo	<hr/>
Di	<hr/>
Mi	<hr/>
Do	<hr/>
Fr	<hr/>
Sa	<hr/>
So	<hr/>

Quellenorientierung

Orientiert an gesund.bund.de zu Depression, psychischen Krisen und Entspannung sowie an NHS-Hinweisen zu niedrigem Selbstwert. Diese Materialien dienen der Selbstreflexion und ersetzen keine professionelle Behandlung.

Arbeitsblatt 4: Persönliche Krisenkarte

Ein vorbereiteter Plan für schwere Momente und akute Belastung.

Sicherer Rahmen

Nutze das Arbeitsblatt in ruhigem Tempo. Stoppe die Übung, wenn sie dich stark belastet. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung: 112. Bei Suizidgedanken oder starker Krise: TelefonSeelsorge 116 123 oder ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117.

Ziel des Arbeitsblattes

Diese Krisenkarte hilft, Warnzeichen, hilfreiche Schritte, Kontakte und Notfallnummern vorher aufzuschreiben. In akuter Gefahr gilt immer: sofort 112.

Meine Warnzeichen

Woran merke ich, dass es kritisch wird?

Beispiele: Rückzug, kaum Schlaf, Abschiedsgedanken, starke Hoffnungslosigkeit.

Was kurzfristig hilft

Dinge, die mich in den nächsten 10 Minuten stabilisieren können:

Beispiele: Licht an, Tür öffnen, kaltes Wasser, sichere Person anrufen, nach draußen gehen.

Menschen, die ich kontaktieren darf

Name	Telefon / Messenger	Was ich sagen kann
------	---------------------	--------------------

Professionelle Hilfe

Meine Praxis / Therapeutin / Therapeut / Klinik / Sozialpsychiatrischer Dienst:

Sicherheitsmaßnahmen

Was entferne ich aus meiner Nähe oder gebe ich an eine andere Person?

- 112 wählen, wenn ich akut nicht sicher bin
- Nicht allein bleiben
- Gefährliche Gegenstände / Mittel aus der Nähe entfernen
- An sicheren Ort gehen
- Eine konkrete Nachricht senden: „Ich bin gerade nicht sicher allein. Bitte melde dich.“

Quellenorientierung

Krisenhinweise orientieren sich an gesund.bund.de und an den öffentlich bekannten Notfallnummern 112, 116 123 und 116 117. Dieses Blatt ersetzt keine professionelle Krisenintervention.

Arbeitsblatt 5: Tages-Check-in

Ein kurzer Überblick über Belastung, Grundbedürfnisse und den nächsten Schritt.

Sicherer Rahmen

Nutze das Arbeitsblatt in ruhigem Tempo. Stoppe die Übung, wenn sie dich stark belastet. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung: 112. Bei Suizidgedanken oder starker Krise: TelefonSeelsorge 116 123 oder ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117.

Ziel des Arbeitsblattes

Der Check-in soll den Tag überschaubar machen. Er dient nicht der Diagnostik und muss nicht perfekt ausgefüllt werden.

Datum und Startpunkt

Datum / Uhrzeit:

Belastung heute

Markiere eine Zahl von 1 bis 10: 1 = sehr leicht, 10 = kaum auszuhalten.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grundbedürfnisse

- Ich habe etwas getrunken
- Ich habe etwas gegessen oder geplant
- Ich habe Medikamente wie verordnet berücksichtigt
- Ich habe Licht / frische Luft bekommen
- Ich habe eine Pause eingeplant
- Ich habe Kontakt oder Hilfe nicht ausgeschlossen

Was ist heute wirklich wichtig?

Eine realistische Hauptaufgabe:

Eine Aufgabe, die ich verschieben oder vereinfachen darf:

Ein Satz, der mich heute entlastet:

Abschluss am Abend

Was war trotz allem ein kleiner Schritt?

Quellenorientierung

Orientiert an gesund.bund.de zu Depression, psychischen Krisen und Entspannung sowie an NHS-Hinweisen zu niedrigem Selbstwert. Diese Materialien dienen der Selbstreflexion und ersetzen keine professionelle Behandlung.

Arbeitsblatt 6: Wochenplan für schwere Tage

Planbar entlasten, ohne sich mit zu vielen Aufgaben zu überfordern.

Sicherer Rahmen

Nutze das Arbeitsblatt in ruhigem Tempo. Stoppe die Übung, wenn sie dich stark belastet. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung: 112. Bei Suizidgedanken oder starker Krise: TelefonSeelsorge 116 123 oder ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117.

Ziel des Arbeitsblattes

Dieser Wochenplan setzt bewusst kleine Schritte. Er eignet sich besonders, wenn Antrieb, Konzentration und Selbstwert schwanken.

Planungsregel

Pro Tag reicht ein stabilisierender Schritt. Zusätzliche Aufgaben sind freiwillig. Bei Verschlechterung gilt: Plan vereinfachen, Hilfe holen, Krise absichern.

Tag	Mini-Schritt Körper	Mini-Schritt Kontakt	Mini-Schritt Alltag
Montag	_____	_____	_____
Dienstag	_____	_____	_____
Mittwoch	_____	_____	_____
Donnerstag	_____	_____	_____
Freitag	_____	_____	_____
Samstag	_____	_____	_____
Sonntag	_____	_____	_____

Wenn es zu viel wird

Welche Aufgabe darf ich streichen, ohne mich dafür zu beschämen?

Wen informiere ich, wenn ich merke, dass ich abrutsche?

Mein Mindeststandard für sehr schwere Tage:

Beispiel: trinken, etwas essen, Medikamente wie verordnet, sichere Person informieren.

Quellenorientierung

Orientiert an gesund.bund.de zu Depression, psychischen Krisen und Entspannung sowie an NHS-Hinweisen zu niedrigem Selbstwert. Diese Materialien dienen der Selbstreflexion und ersetzen keine professionelle Behandlung.

Arbeitsblatt 7: Selbstfürsorge-Ampel

Früh erkennen, was grün, gelb oder rot bedeutet.

Sicherer Rahmen

Nutze das Arbeitsblatt in ruhigem Tempo. Stoppe die Übung, wenn sie dich stark belastet. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung: 112. Bei Suizidgedanken oder starker Krise: TelefonSeelsorge 116 123 oder ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117.

Ziel des Arbeitsblattes

Die Ampel hilft, Warnzeichen und passende Schritte vorher festzulegen. Sie ist besonders nützlich, wenn man in Belastung schwer klar denken kann.

Stufe	Bedeutung
Grün	Ich bin belastet, aber grundsätzlich handlungsfähig. Ich brauche normale Stabilisierung und realistische Tagesstruktur.
Gelb	Ich merke deutliche Warnzeichen. Ich reduziere Aufgaben, suche Kontakt und beobachte Suizidgedanken oder starke Hoffnungslosigkeit aufmerksam.
Rot	Ich bin nicht sicher, habe konkrete Selbstgefährdung, starke Suizidgedanken oder Fremdgefährdung. Ich hole sofort Hilfe: 112 / Notaufnahme / nicht allein bleiben.

Meine grüne Zone

Woran merke ich, dass ich stabil genug bin?

Was hält mich in der grünen Zone?

Meine gelbe Zone

Meine frühen Warnzeichen:

Welche Aufgaben reduziere ich dann?

Welche Person oder Stelle informiere ich?

Meine rote Zone

Welche Signale bedeuten: Ich brauche sofort Hilfe?

Mein konkreter Notfall-Schritt:

Quellenorientierung

Krisenhinweise orientieren sich an gesund.bund.de. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung ist der Rettungsdienst unter 112 zuständig.

Arbeitsblatt 8: Der innere Kritiker

Strenge Selbstkritik erkennen und in eine faire innere Stimme übersetzen.

Sicherer Rahmen

Nutze das Arbeitsblatt in ruhigem Tempo. Stoppe die Übung, wenn sie dich stark belastet. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung: 112. Bei Suizidgedanken oder starker Krise: TelefonSeelsorge 116 123 oder ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117.

Ziel des Arbeitsblattes

Dieses Blatt hilft, Selbstabwertung nicht automatisch zu glauben. Ziel ist eine realistische, schützende Selbstansprache.

Kritiker-Satz

Der Satz, der mich klein macht:

Sprachmuster erkennen

- enthält „immer“ oder „nie“
- macht aus einem Problem meine ganze Person
- vergleicht mich hart mit anderen
- verbietet Hilfe oder Pause
- klingt wie Druck, Scham oder Beschämung

Worum könnte es eigentlich gehen?

Welche Angst, welches Bedürfnis oder welcher Schutzversuch steckt vielleicht dahinter?

Faire Übersetzung

Aus dem Kritiker-Satz wird eine faire Warnung oder Bitte:

Beispiel: Aus „Du bist wertlos“ wird „Ich fühle mich gerade überfordert und brauche einen kleinen sicheren Schritt.“

Nächste Handlung

Was kann ich jetzt tun, das zu Fürsorge statt Selbstangriff passt?

Quellenorientierung

Orientiert an kognitiv-verhaltenstherapeutischer Selbstreflexion und NHS-Hinweisen zu Selbstwert: freundlichere Selbstansprache, eigene Stärken wahrnehmen und kleine Herausforderungen realistisch wählen.

Arbeitsblatt 9: Gesprächsvorbereitung

Beschwerden, Fragen und nächste Schritte für Arztpraxis oder Psychotherapie sammeln.

Sicherer Rahmen

Nutze das Arbeitsblatt in ruhigem Tempo. Stoppe die Übung, wenn sie dich stark belastet. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung: 112. Bei Suizidgedanken oder starker Krise: TelefonSeelsorge 116 123 oder ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117.

Ziel des Arbeitsblattes

Dieses Blatt hilft, wichtige Informationen vor einem Erstgespräch oder Folgetermin geordnet aufzuschreiben.

Aktuelle Beschwerden

Seit wann bestehen die Beschwerden und wie haben sie sich verändert?

- gedrückte Stimmung / Leere
- Interessenverlust
- Antriebsmangel
- Schlafprobleme
- Appetitveränderung
- Konzentrationsprobleme
- Grübeln
- Schuldgefühle / Selbstabwertung
- Rückzug
- Suizidgedanken oder Selbstgefährdung

Alltag und Belastung

Was fällt im Alltag aktuell schwer?

Was hilft wenigstens etwas?

Sicherheit

Gab oder gibt es Gedanken, mir etwas anzutun? Wenn ja: Wie konkret und wie sicher bin ich gerade?

Fragen an Fachperson

Meine wichtigsten Fragen:

Nächste Schritte

Vereinbart / geplant:

Quellenorientierung

Orientiert an allgemeinen Hilfewegen: hausärztliche Praxis, Psychotherapie, Fachärztin/Facharzt, 116117 und Krisenhilfe. Eine individuelle Einschätzung erfolgt durch qualifizierte Fachpersonen.

Arbeitsblatt 10: Selbstwert durch kleine Schritte

Realistische Selbstwirksamkeit aufbauen, ohne Druck zu erzeugen.

Sicherer Rahmen

Nutze das Arbeitsblatt in ruhigem Tempo. Stoppe die Übung, wenn sie dich stark belastet. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung: 112. Bei Suizidgedanken oder starker Krise: TelefonSeelsorge 116 123 oder ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117.

Ziel des Arbeitsblattes

Dieses Arbeitsblatt verbindet Selbstwert und Depression: kleine Handlungen zählen, weil depressive Belastung große Schritte oft erschwert.

Ein kleiner Bereich

In welchem Lebensbereich möchte ich einen kleinen Schritt wählen?

Beispiel: Körper, Ordnung, Kontakt, Termin, Grenze, Ruhe.

Schritt so klein machen, dass er machbar wird

Formulierung	Beispiel
Zu groß	„Ich muss mein ganzes Leben ändern.“
Kleiner	„Ich trinke ein Glas Wasser und öffne das Fenster.“
Noch kleiner	„Ich stelle das Glas sichtbar hin.“

Mein kleinster machbarer Schritt:

Wann genau mache ich ihn?

Was könnte mich hindern?

Welche Erleichterung oder Unterstützung plane ich ein?

Auswertung ohne Beschämung

Was hat funktioniert oder was habe ich über meine Belastungsgrenze gelernt?

Mein fairer Satz danach:

Quellenorientierung

Orientiert an gesund.bund.de zu Depression, psychischen Krisen und Entspannung sowie an NHS-Hinweisen zu niedrigem Selbstwert. Diese Materialien dienen der Selbstreflexion und ersetzen keine professionelle Behandlung.