

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.