

NOTFALLKOFFER

Erste Hilfe für die Seele

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die dir für einen Moment Kraft und Freude schenken, die dich entspannen und beruhigen, dir in einer Krise und einem Seelentief wieder auf die Füße helfen.

Damit du diese kleinen Kraftquellen schnell griffbereit hast, kannst du sie frühzeitig sammeln und an einem Ort zusammen tragen.

Nimm dir einfach einen großen Umschlag oder ein Kästchen und packe alles hinein, was dir gut tut, um im Notfall darauf zurückzugreifen! Wenn dir im Alltag etwas begegnet, was dich anspricht, schreib es auf und leg es in deinen „Notfallkoffer“!



Vielleicht findest du hier einige Anregungen für deinen Notfallkoffer:

Wer hört dir zu? Wer ist für dich da - Tag und Nacht?
Mit wem kannst du lachen und weinen?

Welche sind deine Kraftorte? Wo hältst du dich gerne auf?

Was hat dir schon in einer vergangenen Krise geholfen?

Gibt es Musikstücke, die dich berühren oder aufheitern?

Welche Zitate, Texte oder Trostsprüche sprechen dich besonders an?

Hast du Hobbys, die dich ausfüllen?

Oft tut Sport gut, etwas Bewegung und Spaziergänge in der Natur.

Kennst du wirksame Entspannungsübungen? Auch Meditation oder Yoga können oft Wunder wirken.

Du hast sicher ein Lieblingsgericht, einen Lieblingsfilm und ein Lieblingsbuch?

Dir fällt bestimmt noch viel mehr ein!