

## 5 Regeln der Krisenprävention

1. Finde die für dich passende Beruhigungsmethode. Singen, Tanzen, Musik hören, Sport, Zeichnen....Mache das jeden Tag mind. 10 Minuten.
2. Stärke dein Selbstvertrauen. Selbstvertrauen braucht Pflege. Schreibe jeden Tag am Abend 3 Dinge auf die dir heute gelungen sind. Jede Kleinigkeit zählt.
3. Hör auf dir Sorgen zu machen. Überlege stattdessen wie du deine Situation verbessern kannst. Es gibt immer Möglichkeiten. Wenn du nicht abschalten kannst, beschäftige deinen Kopf mit Denkspielen oder Rechenaufgaben.
4. Finde heraus was du fühlst. Angst, Wut, Traurigkeit....und sprich mit jemanden über deine Gefühle. Wenn dies nicht möglich ist, finde einen Ausdruck dafür. In einen Polster schreien, weinen, Tanz es raus.... Bei großer Angst geh zu Punkt 3.
5. Bitte um Hilfe! Wir sind viele, wenn wir zusammenarbeiten und uns gegenseitig helfen, haben wir alles was wir wirklich brauchen. Hilf wenn du siehst, dass jemand Hilfe braucht. Geben macht glücklich und gemeinsam sind wir stark.

