

Akuthilfe-Karte fürs Portemonnaie

Schneide eine Karte entlang der gestrichelten Linie aus und falte sie in der Mitte. Dann hat sie Scheckkartengröße. Die Nummern gelten für Deutschland.

WENN GERADE ALLES ZU VIEL IST

112 bei Schmerzen in der Brust, starker Atemnot, Ohnmacht oder akuter Gefahr, dir etwas anzutun. Erst anrufen, keine Übung.

116117 ärztlicher Bereitschaftsdienst

TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 · 0800 111 0 222 · 116 123
(kostenlos, Tag und Nacht)

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 116 016 · Polizei 110

KEIN NOTFALL, ABER ZU VIEL? EINE SACHE REICHT.

- **Schau dich um** und nenne leise fünf Dinge, die du siehst.
 - **Spür deine Füße** und drück sie kurz in den Boden.
 - **Atme etwas länger aus** als ein, ohne Zählen.
 - **Wechsel den Reiz:** Fenster auf, Hände unter Wasser.
 - **Unterbruch:** „Ich ruf dich in zehn Minuten zurück.“
 - **Ruf jemanden an**, bei dem du nicht funktionieren musst.
- Hör auf**, wenn dir schwindelig wird, du schlechter Luft bekommst oder die Angst stärker wird.

WENN GERADE ALLES ZU VIEL IST

112 bei Schmerzen in der Brust, starker Atemnot, Ohnmacht oder akuter Gefahr, dir etwas anzutun. Erst anrufen, keine Übung.

116117 ärztlicher Bereitschaftsdienst

TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 · 0800 111 0 222 · 116 123
(kostenlos, Tag und Nacht)

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 116 016 · Polizei 110

KEIN NOTFALL, ABER ZU VIEL? EINE SACHE REICHT.

- **Schau dich um** und nenne leise fünf Dinge, die du siehst.
 - **Spür deine Füße** und drück sie kurz in den Boden.
 - **Atme etwas länger aus** als ein, ohne Zählen.
 - **Wechsel den Reiz:** Fenster auf, Hände unter Wasser.
 - **Unterbruch:** „Ich ruf dich in zehn Minuten zurück.“
 - **Ruf jemanden an**, bei dem du nicht funktionieren musst.
- Hör auf**, wenn dir schwindelig wird, du schlechter Luft bekommst oder die Angst stärker wird.

WENN GERADE ALLES ZU VIEL IST

112 bei Schmerzen in der Brust, starker Atemnot, Ohnmacht oder akuter Gefahr, dir etwas anzutun. Erst anrufen, keine Übung.

116117 ärztlicher Bereitschaftsdienst

TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 · 0800 111 0 222 · 116 123
(kostenlos, Tag und Nacht)

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 116 016 · Polizei 110

KEIN NOTFALL, ABER ZU VIEL? EINE SACHE REICHT.

- **Schau dich um** und nenne leise fünf Dinge, die du siehst.
 - **Spür deine Füße** und drück sie kurz in den Boden.
 - **Atme etwas länger aus** als ein, ohne Zählen.
 - **Wechsel den Reiz:** Fenster auf, Hände unter Wasser.
 - **Unterbruch:** „Ich ruf dich in zehn Minuten zurück.“
 - **Ruf jemanden an**, bei dem du nicht funktionieren musst.
- Hör auf**, wenn dir schwindelig wird, du schlechter Luft bekommst oder die Angst stärker wird.

Diese Karte ersetzt keine Ärztin und keine Therapie. Sie ist für die zehn Minuten, in denen du sonst gar nichts hättest.

Deine Startseite

Beantworte die Fragen für die **letzten 7 Tage**. Es gibt keine richtigen Antworten. Das hier ist auch keine Diagnose, nur ein Foto vom Ausgangspunkt. In vier Wochen kannst du vergleichen.

1. Wie stark hat dich Anspannung im Alltag beeinträchtigt?

0 = gar nicht · 5 = mittel · 10 = sehr stark

☐ 0
 ☐ 1
 ☐ 2
 ☐ 3
 ☐ 4
 ☐ 5
 ☐ 6
 ☐ 7
 ☐ 8
 ☐ 9
 ☐ 10

2. Wenn dich etwas aufgeregt hat: Wie schwer ist es dir gefallen, wieder runterzukommen?

0 = gar nicht schwer · 5 = mittel · 10 = sehr schwer · oder: kam nicht vor

☐ 0
 ☐ 1
 ☐ 2
 ☐ 3
 ☐ 4
 ☐ 5
 ☐ 6
 ☐ 7
 ☐ 8
 ☐ 9
 ☐ 10

3. Welche Situation würdest du gern anders erleben?

Ein Satz reicht.

Datum:

Nach vier Wochen

Beantworte Frage 1 und 2 noch einmal für die letzten 7 Tage.

Frage 1 – vor vier Wochen:

jetzt:

Frage 2 – vor vier Wochen:

jetzt:

Wahrnehmen

Eine Zeile pro Tag reicht. Lücken sind erlaubt. **Ergebnis:** h = hilfreich · n = neutral · u = unangenehm · **Anspannung** vorher / nachher: 0 = keine · 10 = stärkste vorstellbare (freiwillig)

Tag	Werkzeug / Testlauf	Ergebnis	Anspannung vorher / nachher	Notiz
1	Alarm-Landkarte	h · n · u	___ / ___	
2	① Orientieren	h · n · u	___ / ___	
3	② Langes Ausatmen	h · n · u	___ / ___	
4	① oder ② im Alltag	h · n · u	___ / ___	
5	Was passt zu mir?	h · n · u	___ / ___	
6	Wiederholen oder Pause	h · n · u	___ / ___	
7	Rückblick	–	–	

Diese Woche habe ich weggelassen: _____

Erholung möglich machen

Eine Zeile pro Tag reicht. Lücken sind erlaubt. **Ergebnis:** h = hilfreich · n = neutral · u = unangenehm · **Anspannung** vorher / nachher: 0 = keine · 10 = stärkste vorstellbare (freiwillig)

Tag	Werkzeug / Testlauf	Ergebnis	Anspannung vorher / nachher	Notiz
1	③ Bewegungspause	h · n · u	___ / ___	
2	③ unauffällig	h · n · u	___ / ___	
3	④ Abendübergang	h · n · u	___ / ___	
4	④ mit Hindernissen	h · n · u	___ / ___	
5	Mein Übergang	h · n · u	___ / ___	
6	Wiederholen oder Pause	h · n · u	___ / ___	
7	Rückblick	–	–	

Was meinen Abend am meisten stört: _____

Heute mal nicht alles

Eine Zeile pro Tag reicht. Lücken sind erlaubt. **Ergebnis:** h = hilfreich · n = neutral · u = unangenehm · **Anspannung** vorher / nachher: 0 = keine · 10 = stärkste vorstellbare (freiwillig)

Tag	Werkzeug / Testlauf	Ergebnis	Anspannung vorher / nachher	Notiz
1	⑤ Streichen	h · n · u	___ / ___	
2	⑤ Ganz abgeben	h · n · u	___ / ___	
3	⑥ Konkret bitten	h · n · u	___ / ___	
4	Ein Nein oder ein Später	h · n · u	___ / ___	
5	Eine Sache, die nicht meine ist	h · n · u	___ / ___	
6	Wiederholen oder Pause	h · n · u	___ / ___	
7	Rückblick	–	–	

Gestrichen oder abgegeben: _____

Dein eigener Plan

Eine Zeile pro Tag reicht. Lücken sind erlaubt. **Ergebnis:** h = hilfreich · n = neutral · u = unangenehm · **Anspannung** vorher / nachher: 0 = keine · 10 = stärkste vorstellbare (freiwillig)

Tag	Werkzeug / Testlauf	Ergebnis	Anspannung vorher / nachher	Notiz
1	⑦ Plan für Mist-Tage	h · n · u	___ / ___	
2	⑦ für alles gleichzeitig	h · n · u	___ / ___	
3	Wie geht es mir eigentlich?	h · n · u	___ / ___	
4	⑧ Wochencheck	h · n · u	___ / ___	
5	Meine Top-Werkzeuge	h · n · u	___ / ___	
6	Erster eigener Wochencheck	h · n · u	___ / ___	
7	Rückblick vorher / nachher	–	–	

Meine Top-Werkzeuge: _____

Die Liste der Dinge, die heute nicht passieren

Datum: _____

Schreib auf, was gerade alles ansteht. Dann sortier jeden Punkt in eine Spalte.

Streichen	Verschieben	Vereinfachen	Abgeben (an wen?)

Was ist passiert, als es nicht passiert ist?

Mein Plan für Mist-Tage

Denk an Situationen, die immer wieder schwierig für dich sind. Schreib für jede einen Satz: **Wenn** [Situation], **dann** [ein kleiner Schritt]. Der Schritt sollte so klein sein, dass du ihn auch an einem schlechten Tag schaffst.

Wenn _____

dann _____

Wenn _____

dann _____

Wenn _____

dann _____

Wen ich anrufe: _____

Nummer: _____

Was ich an solchen Tagen streiche: _____

Wenn akut die Gefahr besteht, dass ich mir etwas antue: sofort 112 anrufen. Nicht auf eine Übung oder einen freien Gesprächsplatz warten.

Mein Wochencheck

Am Sonntag, etwa fünf Minuten. Wenn nur eine Minute drin ist: Was hat mir diese Woche gutgetan?

Woche vom: _____

1. Was war hilfreich, neutral, unangenehm?

2. Was behalte ich bei?

3. Was streiche, vereinfache oder gebe ich ab?

4. Welcher Tag wird schwierig? Was steht dafür im Plan?

Mein Plan auf einer halben Seite

Füll ihn aus und häng ihn dahin, wo du ihn siehst. Oder mach ein Foto davon.

Meine Top-Werkzeuge:	_____
Mein wichtigster Wenn-dann-Satz: Wenn	_____
dann	_____
Das gebe ich ab oder streiche ich:	_____
Mein Wochencheck ist am:	_____
Wen ich anrufe, wenn es zu viel wird:	_____
Bei akuter Gefahr: 112	

Diese Vordrucke gehören zum Buch „Heute mal nicht alles. Nervensystem regulieren: Das ehrliche 4-Wochen-Programm gegen Daueranspannung“ (Callidus A&M, 2026). Für den privaten Gebrauch frei kopierbar. Sie ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Beratung. callidus-am.de/heute-mal-nicht-alles