



„Angst verstehen - mit Stress umgehen“

Modul 6: Langfristige Stabilisierung

Wie können wir mit Rückschlägen umgehen und unsere psychologische Selbstführung langfristig stabilisieren?

Arbeitsblatt

Modul 6: Langfristige Stabilisierung

Dieses Arbeitsblatt begleitet das letzte Modul des Programms. Es hilft Ihnen, Rückschläge einzuordnen, Frühwarnzeichen zu erkennen, einen persönlichen Bewältigungsplan aufzustellen und das Programm mit einem eigenen Leitsatz abzuschließen.

Übersicht:

1. Reflexion zum Rückfallverständnis
2. Meine Frühwarnzeichen
3. Mein Bewältigungsplan
4. Meine Notfallkarte
5. Abschlussreflexion
6. Mein Leitsatz

1. Reflexion zum Rückfallverständnis

Ein Rückfall ist kein Versagen – sondern ein Zeichen, dass ein altes Muster aktiviert wurde. Die Rückfallspirale (AVE) entsteht nicht durch den Ausrutscher selbst, sondern durch die Bewertung danach.

Was würde Ihnen beim nächsten Rückfall helfen, wieder auf die Beine zu kommen?

Was war früher ein Stolpern – und wie könnten Sie heute anders darauf reagieren?

Wie würden Sie einen Ausrutscher einordnen: Was sind die externalen, variablen und spezifischen Gründe?

2. Meine Frühwarnzeichen

Frühwarnzeichen treten auf vier Ebenen auf. Tragen Sie Ihre persönlichen Warnsignale ein – zusammen mit einer konstruktiven Gegenmaßnahme und einer Person oder Ressource, die Sie unterstützen kann.

Ebene	Mein Frühwarnzeichen	Gegenmaßnahme	Person / Ressource
Gedanken			
Emotional			
Körperlich			
Verhalten			

3. Mein Bewältigungsplan

Alle Werkzeuge, die Sie in den letzten Wochen gelernt haben, bilden zusammen Ihren Bewältigungsplan. Tragen Sie für jede Ebene Ihr persönliches Werkzeug ein – das, was Ihnen am besten geholfen hat.

Ebene	Mein Werkzeug / Meine Strategie
Kognition (Modul 2) Gedanken beeinflussen	
Emotion (Modul 3) Gefühle regulieren	
Verhalten (Modul 4) Annäherung üben	
Ressourcen & Kraftquellen (Modul 4)	
Mein Warum (Modul 5) Werte & Sinn	

4. Meine Notfallkarte

Füllen Sie diese Karte aus und halten Sie sie griffbereit – laminiert im Portemonnaie oder als Notiz im Handy. Nicht die Stärke einer Krise entscheidet, sondern ob Sie einen Plan haben.

Was tue ich, wenn ich merke, es wird zu viel?	
Mein Satz:	
Erste Maßnahme:	
Vertraute Person: (Name + Kontakt)	
Sicherer Ort:	
Mein Warum:	

Krisenkontakte:

Telefonseelsorge (anonym, kostenlos): 0800 – 111 0 111

Sozialpsychiatrischer Dienst (lokale Nummer):

Notruf: 112

5. Abschlussreflexion

Nehmen Sie sich einen Moment, um zurückzublicken – auf das gesamte Programm und auf Ihren persönlichen Weg.

Was nehmen Sie aus diesem Programm mit?

Was möchten Sie in den nächsten 3 Monaten umsetzen?

Woran werden Sie erkennen, dass Sie auf Ihrem Weg bleiben?

Was bedeutet Selbstführung für Sie heute?

6. Mein Leitsatz

Rekapitulieren Sie Ihren Weg durch dieses Programm und entwerfen Sie einen Leitsatz, der Ihre Erkenntnis sinngerecht zusammenfasst.

„Wie kann ich mit Angst umgehen?“

Mein Leitsatz:

Beispiele zur Inspiration:

„Ich darf langsam wachsen.“

„Angst zeigt mir, wo Entwicklung wartet.“

„Mut ist, dazubleiben, wenns eng wird.“

Stabilität bedeutet nicht, nie zu schwanken – sondern zu wissen, wie Sie zurückfinden.