

Emotionale Erste Hilfe – Notfall-Karte

- Drucke diese Seite, schneide die Notfallkarte aus und falte sie.
- Notiere die Orte, die Dir Sicherheit geben, und die Menschen, mit denen Du sicheren Kontakt hast. Wer oder was könnte Dich in einer Krise unterstützen?
- Trage die Karte im Portemonnaie, in der Brieftasche oder in der Handyhülle.



Emotionale Flashbacks – Erste Hilfe	Sichere Orte	Sichere Menschen
• Anerkennen: „Ich erlebe gerade einen emotionalen Flashback!“ • Neutraler Beobachter / verantwortungsvoller Erwachsener: „Ich werde neugierig beobachten, was in mir passiert. - Ich werde mich um mich selbst kümmern!“ • Beruhigendes Mantra: „Ich bin jetzt sicher. Das geht vorbei.“ • Sicherheit herstellen & kommunizieren: Falls nötig bewegen / den Ort wechseln – „Ich brauche einen Moment, um mich sicher zu fühlen. Ich komme wieder.“ • Notbremse: Drücke die Knie mit den Armen nach innen, während Du die Knie selbst nach außen drückst. Halte die Spannung, bis es anstrengend wird. Atme dabei weiter! • Atmung: Atme länger aus als ein (z. B. 8 Sek. aus, 4 Sek. ein). • Selbstfürsorge: Lege eine Hand auf Herz oder Bauch. • Erdung in der Realität: 5-4-3-2-1-Sinnesübung	5-4-3-2-1 Sensorische Erdung i. d. Realität Verbinde Dich mit Deiner realen Umgebung über die 5 Sinne: • Sieh 5 Dinge (z. B. einen Baum, eine Tasse) • Berühre und spüre 4 Dinge (z. B. deinen Ärmel, den Stuhl) • Höre 3 Geräusche (z. B. Gezwitscher, Straßenlärm, deinen Atem) • Rieche 2 Düfte (z. B. eine Blume, Duftöl) • Schmecke 1 Geschmack (z. B. einen Schluck Wasser, Kaugummi) Anerkennen der Wahrnehmung - Sprich jeden Punkt laut aus (z.B. „Ich sehe das Glas“, „Ich höre Straßenlärm“, etc.) Gehe alle Sinne durch und wiederhole die Übung bei Bedarf.	

**Zweite Karte für deine Notizen – falls erforderlich!**

Meine individuellen Mantras	Mein Notfallplan & meine Notrufnummern



Text und Zusammenstellung: © Volker Dammann 2025 - <https://traumaintegration.de/>

Die 5-4-3-2-1 Methode wurde entwickelt von Yvonne Dolan (basierend auf Arbeiten von Betty Erickson)

Scheren-Bild: © nikolae / depositphotos.com