

## Meine wichtigsten Ansprechpartner

Eltern

Freunde

### Beratungsstellen

Telefonseelsorge 0800 111 0 111

Frauenhaus

Beratungsstelle für

### Ärzte

Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117

Apotheken-Notdienst 0800 0022 833

Giftnotruf

Hausarzt

Polizei 110 Feuerwehr/Notarzt 112

## Mein „Erste-Hilfe-Heft“

[Bild einfügen]

Alles, was mir guttut,  
wenn´s mal nicht gut läuft.

Wenn es uns gut geht,  
ist es leicht, Spaß zu haben,  
mit Freunden oder Familie  
eine gute Zeit zu verbringen  
und uns selbst gut zu versorgen.

Wie kriegst Du das hin,  
wenn´s mal nicht gut läuft?

Wo findest Du dann gute Ideen,  
wie Du Dir helfen könntest?

Notiere Dir **JETZT**,  
was Dir **DANN** hilft.

Du weißt jetzt selbst am besten,  
was Dir dann guttun wird.

**Sorge jetzt für Dich vor -  
die folgenden Anregungen  
möchten Dir dabei helfen!**

**Unterstützung & Sicherheit**

Notiere Dir Deine besonderen Orte und Menschen:

*mein Wohlfühl-Ort*

*Orte der Ruhe  
und Sicherheit*

*Gute*

*Gesprächspartner*

*Orte für Nähe*

*und Geborgenheit*

## Mein bester „All-Tag“

Es lebt sich leichter, wenn Dein Tag klare Zeiten hat und vieles regelmäßig abläuft:

*Gesunde Mahlzeiten, Schule, Hausaufgaben, Freizeit, Sport, Erholung, Freunde, Entspannung, Arbeit, Pausen, Schlaf ...*

*06.00*

*07.00*

*08.00*

*09.00*

*10.00*

*11.00*

*12.00*

*13.00*

*14.00*

*15.00*

*16.00*

*17.00*

*18.00*

*19.00*

*20.00*

*21.00*

*22.00*

*23.00*

## Mein bester „freier“ Tag

Dies klingt zuerst einmal leichter ...  
und will dennoch gut organisiert sein.

Dir steht an solchen Tagen mehr Zeit  
FÜR DICH zur Verfügung.

*lecker & gesund*

*Sport & Spaß*

*Freunde treffen*

*entspannen*

*genießen*

## Gutes nährt Körper und Seele.

Trinke über den Tag ausreichend Wasser.

Sammele Rezepte für Deine Lieblings-speisen.

Lege Dir einen kleinen Vorrat an mit Grund-nahrungsmitteln und Leckereien.

*Die beste Entspannung für mich ist*

- *progressive Muskelentspannung*
- *autogenes Training*
- *Yoga*
- *Meditation*
- *Sport*
- *...*

*Lieblingssport*

*Gute-Laune-Musik*

## Starke Sätze machen stark.

Wähle Dir einen Satz, der Dir Mut, Stärke, Hoffnung, Vertrauen in Dich selbst gibt; z.B.:

Ich akzeptiere mich selbst so, wie ich bin.

Ich darf glücklich sein, einfach, weil ich da bin.

Ich bin in der Lage, aus meinen Fehlern zu lernen.

Ich vertraue meinem eigenen Urteilsvermögen.

Ich weiß, was mir wirklich guttut.

Ich glaube an mich selbst und an meine Fähigkeiten.

Ich treffe die richtigen Entscheidungen für mich.

Ich kann meine Ängste und Zweifel überwinden.

*Mein Stärkungs-Satz lautet:*