

# Notfallkoffer

Weil wir in Stressmomenten oft vergessen, was uns eigentlich gut tut, packst du dir diesen Koffer am besten, wenn du dich entspannt fühlst. So musst du im Ernstfall nicht überlegen, sondern kannst einfach direkt darauf zugreifen. Ob Atemübungen, Musik, eine bestimmte Bewegung, ein Duft oder ein Satz, der dich stärkt – dein Notfallkoffer ist genau auf dich zugeschnitten. Und er erinnert dich daran: Du hast mehr Einfluss, als du denkst.

Wenn der Stress hochfährt, hilft dir dein Koffer, wieder runterzukommen.

So nutzt du deinen Notfallkoffer richtig:

1. Stopp – nimm wahr, was gerade los ist, ohne zu werten.
2. Greif zu deinem Notfallkoffer – wähl spontan, was dir gerade hilft.
3. Mach die Übung, hör die Musik, riech am Duft – was auch immer dich reguliert.
4. Und denk dran: Es ist nur ein Moment. Der Stress zieht vorüber und du kommst da durch.

*nächste Seite* ↓



 Sehen

 Hören

 Riechen

 Fühlen

 Schmecken

 Anderes

Welche der Notfall-Strategien möchtest du in der nächsten akuten Stresssituation als erstes ausprobieren? Kreuze an.