



DEIN NOTFALLKOFFER FÜR EMOTIONALE KRISEN





FINDE HALT IN HERAUSFORDERNDEN MOMENTEN

Manchmal geraten wir in **emotionale Ausnahmezustände**, in denen uns **Angst, Traurigkeit, Wut** oder **Überforderung** zu verschlingen drohen.

Genau in solchen Momenten ist es unglaublich wertvoll, einen **persönlichen „Notfallkoffer“** zur Hand zu haben.

Er ist voller Hilfsmittel, die dich stärken und zurück in deine Mitte bringen.

Dieses Erste-Hilfe-Kit für emotionale Krisen begleitet dich durch herausfordernde Zeiten und hilft dir, wieder Sicherheit in dir selbst zu finden.

Weil wir in solchen Momenten meistens all das vergessen, was uns hilft und beruhigt, gebe ich dir hier eine Anleitung, wie du sinnvoll vorsorgen kannst:

Du erstellst dir schon jetzt ein Erste-Hilfe-Kit, das dir im „Ernstfall“ hilft, wieder festen Boden unter den Füßen zu haben.

Du musst dann nicht mehr nachdenken, wie du dir helfen könntest, sondern greifst einfach nach deinem ganz persönlichen Notfallkoffer und öffnest ihn.

Das wird eine liebevoll zusammengestellte Sammlung von Dingen und Übungen sein, die dich darin unterstützen, dich zu beruhigen, dich zu erden und für dich zu sorgen.



IN DIESEM FREEBIE ERFÄHRST DU:

- Wie du deinen persönlichen Notfallkoffer erstellst.
- Welche Gegenstände und Techniken dich in emotionalen Krisen stabilisieren können.
- Wie du dein Nervensystem mit einfachen Methoden regulierst.
- Eine begleitende Zwerchfell-Atmung als Audio-Anleitung, die du jederzeit nutzen kannst.

SO ERSTELLST DU DEIN ERSTE-HILFE-KIT

1. Wähle einen Behälter, der dir Freude bereitet

- tatsächlich einen kleinen Koffer
- eine Box oder Schachtel
- eine liebevoll gestaltete Dose
- eine besondere Schale
- einen Rucksack
- eine Tasche

Ich habe die Zuckerdose meiner Uroma gewählt. 😊

Sie dient mir als erste Hilfe in emotional schwierigen Momenten – eine Art Anker, um mich wieder mit mir selbst zu verbinden.

Wichtig ist, dass du den Behälter leicht erreichst und er sich für dich persönlich stimmig anfühlt.



2. Fülle deinen Notfallkoffer mit wohltuenden Elementen

Für deinen Notfallkoffer wählst du Dinge aus, die deine Sinne ansprechen und dich dabei unterstützen, dich zu beruhigen. Hier einige Inspirationen:

Sehen 🌃

- Ein Foto von einem geliebten Menschen oder einem besonderen Ort
- Eine inspirierende Postkarte mit einem ermutigenden Spruch
- Ein kleines Tagebuch, in dem du eine liebevolle Botschaft für dich hinterlässt
- Eine Liste der Menschen, die du anrufen kannst
- Eine Liste mit Dingen, die du gerne tust

Hören 🎧

- Eine Liste mit Liedern, die dich beruhigen und glücklich machen
- Eine geführte Meditation oder eine Audioaufnahme mit einer liebevollen Botschaft an dich selbst
- Natürliche Klänge wie Meeresrauschen oder Waldesrauschen



Riechen 🌿

- Ein kleines Fläschchen mit einem beruhigenden ätherischen Öl (z. B. Lavendel oder Bergamotte)
- Ein Dufttuch mit dem Geruch eines Menschen oder Ortes, der dir Geborgenheit gibt
- Ein Teebeutel mit deinem Lieblingstee zum bewussten Riechen und Spüren

Fühlen 🧠

- Ein glatter Stein oder ein Handschmeichler, den du in der Hand halten kannst
- Ein kuscheliges Tuch oder ein Stofftier, das dir Sicherheit gibt
- Ein kleiner Stressball oder eine Knetmasse zum Formen

Schmecken 🍷

- Ein kleines Stück Schokolade oder eine andere Lieblingssüßigkeit
- Ein Bonbon oder Kaugummi mit einem Geschmack, den du mit Wohlbefinden verbindest
- Ein Tee oder eine heiße Schokolade zum bewussten Genießen



Notiere beruhigende Übungen zur Selbstregulation

Neben den wohltuenden Elementen enthält dein Notfallkoffer auch bewährte Übungen, die dir helfen, dich in stressigen Momenten zu regulieren.

Hier sind drei effektive Techniken:

Zwerchfellatmung (Audio enthalten) 🧘♀️

Diese Atemtechnik unterstützt dich dabei, **dein Nervensystem zu beruhigen und deine Emotionen zu regulieren. Du kommst wieder mehr in deinem inneren Zuhause an.**

Möchtest du sie gleich ausprobieren? Sie ist ganz einfach!

Nimm dir 15 Minuten Zeit und klicke [hier](#) und schon kannst du starten.

Den Link zu dieser Atem-Übung kannst du in deinen Notfallkoffer legen.

Die Übung ist mein Geschenk an dich.



Sanfte Bewegung zur Selbstregulation 🏃♀️

Bewegung hilft, feststeckende Anspannung zu lösen:

- Gehe einige Minuten **langsam spazieren** und **spüre bewusst den Boden unter deinen Füßen**.
- **Tanze zu einem Lieblingslied**, um deine Emotionen in Bewegung zu bringen.
- **Dehne sanft deine Schultern und Arme**, um Verspannungen zu lösen.

"5-4-3-2-1" Methode

Diese einfache Übung hilft dir, **dich wieder ins Hier und Jetzt zu bringen:**

- **Nenne** 5 Dinge, die du sehen kannst.
- **Berühre** 4 Dinge, die du fühlen kannst.
- **Höre** 3 Geräusche in deiner Umgebung.
- **Rieche** 2 unterschiedliche Düfte.
- **Schmecke** 1 Sache, z. B. einen Tee oder ein Stück Schokolade.

Auch diese Übungen kannst du ausprobieren und in deinen Notfallkoffer legen.



3. Wie du deinen Notfallkoffer nutzen kannst

Dein Notfallkoffer ist **dein persönlicher Anker in schwierigen Zeiten**. Wenn du spürst, dass es dir nicht gut geht:

1. **Halte inne und erkenne deine Gefühle an**, ohne sie zu bewerten.
2. **Greife zu deinem Notfallkoffer** und wähle intuitiv das aus, was dir jetzt guttut.
3. **Nutze die enthaltenen Übungen**, um dich aktiv zu regulieren.
4. **Erinnere dich daran: Dies ist nur ein Moment.**

Alles darf da sein, und du bist fähig, ihn zu bewältigen.



4. Der richtige Platz für deinen Notfallkoffer

Dein Notfallkoffer kann nur dann helfen, wenn du ihn **im richtigen Moment schnell zur Hand hast**.

Bewahre ihn daher an einem Ort auf, der für dich gut erreichbar ist und dich intuitiv an seine Nutzung erinnert. Das kann sein:

- **Auf deinem Nachttisch**, wenn du ihn besonders in stressigen Nächten brauchst.
- **In einer Schublade am Arbeitsplatz**, falls du dort häufig mit Belastungen konfrontiert bist.
- **An deinem Lieblingsplatz zu Hause**, um dich in ruhigen Momenten an seine unterstützende Funktion zu erinnern.
- **Einen „Mini-Reise-Notfallkoffer“ in deiner Tasche** oder im Auto, falls du ihn auch unterwegs nutzen möchtest.

Finde einen Platz, der sich für dich richtig anfühlt und der dir ermöglicht, in schwierigen Momenten schnell darauf zuzugreifen.



Dein Notfallkoffer als Anker und wichtige Hinweise zur nachhaltigen Verarbeitung

Dein Notfallkoffer ist ein Geschenk an dich selbst – ein Zeichen deiner Fürsorge und deines Mitgefühls für dich.

Er hilft dir, herausfordernde Momente zu meistern und deine Selbstregulation zu stärken.

Du erhältst dadurch die Möglichkeit, dich selbst schneller aufzufangen und überwältigende Gefühle zu überwinden.

Ich unterstütze dich gerne beim Packen deines individuellen Notfallkoffers und stelle dir **meine erprobte Übungsreihe** mit verschiedenen Regulations-Übungen für dein Nervensystem vor, die ideal in deinen Koffer passen.



Mehr als nur Erste Hilfe – dein nächster Schritt:

Dieser Notfallkoffer ist ein wertvoller Begleiter, wenn dich **Angst, Panik, Stress** oder **emotionale Überforderung** überwältigen.

Die Übungen und Impulse helfen dir, **akute Krisen zu mildern** und wieder einen **ersten sicheren Halt zu finden**.

Manchmal liegen auch tiefere Muster oder unverarbeitete Traumata hinter deinen emotionalen Reaktionen. Dann traue dich und hole dir Unterstützung.

💡 Der Unterschied

- 🌿 **Notfallkoffer:** Erste Hilfe für akute Krisen. Schnelle Stabilisierung, wenn es gerade schwierig wird.
- 🌱 **Therapeutische Begleitung:** Nachhaltige Veränderung. Hier schauen wir die Ursachen an und lösen sie auf, damit du dich dauerhaft leichter, frei und stabil fühlst.



Meine Einladung an dich

Ich begleite dich in einem **individuellen und geschützten Rahmen – Schritt für Schritt, in deinem Tempo.**

Gemeinsam finden wir Wege zu mehr innerer Ruhe, Sicherheit und Lebendigkeit.

☞ **Buche dir hier dein kostenfreies Erstgespräch:**

[Jetzt Erstgespräch vereinbaren](#)

Dein Notfallkoffer ist der Anfang.

Der nächste Schritt kann sein, deine Themen nachhaltig zu lösen und dein Nervensystem langfristig in Balance zu bringen.

Du musst diesen Weg nicht allein gehen – ich bin an deiner Seite.



Alles Liebe und sei gut zu dir!

Eva Strübing