

## Meine Motivation zu leben



Was  
gibt mir Kraft?  
Was hält mich  
am Leben?  
Was möchte ich  
noch erleben?

## Meine Ablenkungsstrategien

z. B. Freunde treffen, Waldspaziergang,  
Kinobesuch, Biken etc.



Welche  
Aktivität tut mir gut?  
An welchen Orten und  
Plätzen oder mit welchen  
Menschen komme ich auf  
andere Gedanken?

## Meine Frühwarnzeichen



Welche  
Gedanken, Gefühle  
oder Verhaltensweisen  
treten bei mir vor einer  
suizidalen Krise auf?

## Meine persönlichen Kontakte

Führen Sie mehrere Namen und Telefonnummern auf,  
falls die erste Person auf der Liste nicht erreichbar ist.



Welche  
Vertrauenspersonen  
kennen meine Situa-  
tion, unterstützen  
mich in einer Krise und  
tun mir gut?

## Meine Bewältigungsstrategien

z. B. Zeichnen, Entspannungsübungen,  
Kochen, Musik hören etc.



Was  
tue ich selbst,  
wenn Suizidgedanken  
stärker werden?  
Was hilft mir  
in solchen  
Augenblicken?

## Meine professionellen Helfer- und Notfallnummern

Beratungstelefon *lups* **0900 85 65 65** | Dargebotene Hand **143**  
Polizei **117**



Welche  
Fachpersonen oder  
Organisationen  
unterstützen mich  
im Notfall?