

DAS KRISEN-SET – DEINE WERKZEUGE IM NOTFALL

Nachdem ich einige Jahre trotz meiner **RESSOURCENLISTE** immer wieder Schwierigkeiten hatte, selbstständig aus krisenhaften Situationen herauszukommen, beschloss ich, etwas zu ändern. Die vorgefertigte Ressourcenliste war wohl nichts für mich.

Doch ich hatte erkannt, dass ich in einer echten Krisensituation einfach nicht klar denken oder strukturiert vorgehen kann: Irgendwas hakt dann aus, und ich stehe gefühlt mutterseelenallein, verwirrt und voller Angst mitten im Sturm.

Nach und nach sammelte ich Dinge, die mir guttaten, **an einem Ort** und schrieb mir dazu eine Handlungsanweisung. Daraus entwickelte ich im Lauf der Zeit mein persönliches **KRISEN-SET**.

Was genau ist ein Krisen-Set?

Das Krisen-Set ist dein persönlicher Plan B für den psychischen Notfall. Es ist **eine Art Erste-Hilfe-Kasten für die Seele** und rettet dich aus der allergrößten Not. Insbesondere, wenn du allein bist und niemanden hast, der dir gerade helfen kann.

Und wie sieht so ein Krisen-Set aus?

Es kann ein **KÄSTCHEN**, eine **SCHUBLADE**, eine **BOX**, ein **KÖRBCHEN** oder ein **BEUTEL** sein. Jedenfalls ein Behältnis, das dir gefällt und Dinge enthält, die dir im seelischen Notfall helfen.

Ziel ist, dass du ...

- schnell aus diesem Zustand wieder herauskommst,
- dich wieder besser fühlst und
- handlungsfähig wirst.

Und was genau ist in so einem Krisen-Set drin?

Es gibt einige wenige Dinge, die in jedem Krisen-Set enthalten sein sollten:

- der persönliche **NOTFALL-PLAN**
- **BACHBLÜTEN RESCUE REMEDY**
- **ZELLSTOFFTASCHENTÜCHER**
- eine kleine Flasche **STILLES WASSER**

Ansonsten ist die Zusammenstellung der Helferlein individuell. Denn: Jeder Jeck ist anders. Und was für mich gut funktioniert, muss noch lange nicht für dich passen. Außerdem habe ich doch keine Ahnung, wer genau du bist – nur du selbst weißt, was du im Zweifelsfall wirklich brauchst oder was dir guttut.

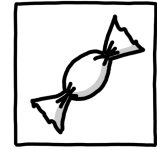
*Und wenn du das nicht weißt, dann finde es heraus, denn die eine Person spricht z.B. sehr gut an auf **BILDER** (optischer Reiz), die nächste auf **GERÄUSCHE** oder **MUSIK** (akustischer Reiz), und eine weitere reagiert gut auf **DÜFTE** (olfaktorischer Reiz), eine andere braucht **BERÜHRUNG** (haptischer Reiz).*

Finde heraus, was bzw. welche Kombination für dich am besten ist, und bau dir dein Krisen-Set entsprechend zusammen.

Was mir wirklich wichtig ist: Du bekommst hier einen Leitfaden dafür, wie du deine Krise am besten bewältigen kannst. Doch jedes Krisen-Set enthält andere Dinge. Damit es funktioniert, musst du ausprobieren und deine eigenen Erfahrungen machen.

*Und jetzt geht's los! Ich beschreibe dir in den folgenden Abschnitten die einzelnen **Bestandteile meines Krisen-Sets**.*

Bachblüten: Notfalltropfen (Rescue Remedy)



Warum Rescue Remedy?

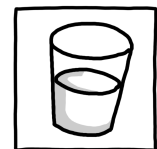
Ganz einfach, weil es meiner Meinung nach **DAS** Mittel im absoluten Notfall ist. **RESCUE REMEDY** heißt, aus dem Englischen übersetzt, "Rettungsmittel". Du kannst von Bachblüten, homöopathischen Mitteln und dergleichen halten, was du willst – meine Erfahrung ist: Rescue Remedy wirkt. Immer. Auch bei Leuten, die „solche Mittelchen“ für Humbug halten. Das durfte ich immer wieder beobachten, während ich anderen (auch wildfremden Menschen auf der Straße) geholfen habe.

Rescue Remedy gibt es als **TROPFEN**, **GLOBULI** oder **BONBONS**. Für zu Hause kannst du ausprobieren, was du lieber magst. Für unterwegs empfehle ich definitiv die **RESCUE BONBONS**, weil du sie leichter dosieren, schneller handhaben und unauffälliger einnehmen kannst. Zur Dosierung folge den Anweisungen der Packungsbeilage.

Wo bekomme ich das?

BACHBLÜTEN RESCUE REMEDY (Notfalltropfen) in den verschiedenen Darreichungsformen gibt es in vielen Apotheken und in manchen gut sortierten Bio-Märkten.

Trinken



Warum trinken?

STILLES WASSER, in kleinen Schlucken langsam getrunken, ist seit jeher als Erste-Hilfe-Maßnahme in der Schocktherapie bekannt und angewendet. Oftmals hilft allein das schon über das Allerschlimmste hinweg.