# **🚨 TRIGGER-NOTFALLKARTEN – KLARTEXTMODUL**

# **(für UNS BEIDE)**

🧩 ***Soforthilfe bei Eskalationen – als Handlungsanker, A4-Arbeitsblatt, Therapiehilfe oder Buddy-Karte nutzbar***

## **1️⃣ TRIGGER-SITUATIONEN & HANDLUNGSBEISPIELE**

| ***Situation*** | ***Trigger ER*** | ***Trigger SIE*** | ***Handlung (Klartext)*** |
| --- | --- | --- | --- |
| **📵 Kontaktabbruch** | Gedächtnislücke, Reizfilter → Angst, vergessen zu werden  📝 **Eigene** **Ergänzung:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Angst vor Ablehnung, Entfremdung📝 **Ergänzung:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | “Kurze Updates – auch bei Stress.”  📝 **Eigenes Beispiel:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **🚪 Unerwarteter Rückzug** | Überlastung, Disso-Gefahr  📝 **Ergänzung:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Verlustangst, Abwertung  📝 **Ergänzung:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | “Klar sagen: Ich ziehe mich zurück, komme wieder.”  📝 **Beispiel:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **💬 Streit ohne Klärung** | Überforderung, Musterbruch  📝 **Ergänzung:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Angst: Bleibt offen  📝 **Ergänzung:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | “Termin zum Nachklären festlegen.”  📝 **Beispiel:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **🧩 Lärm / Besuch / Supermarkt** | Reizüberflutung  📝 **Ergänzung:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Chaos, emotionale Überwältigung📝 **Ergänzung:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | “Pausensignal zeigen und respektieren.”  📝 **Beispiel:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **🤝 Nähe bei Distanzbedarf** | Überforderung  📝 **Ergänzung:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Angst vor Liebesentzug  📝 **Ergänzung:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | “Pause = keine Ablehnung.”  📝 **Beispiel:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **📆 Vergessene Absprachen** | Musterlücken durch Hippocampus  📝 **Ergänzung:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Gefühl: ‚Ich bin unwichtig‘  📝 **Ergänzung:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | “Schriftlich festhalten, sichtbar machen.”  📝 **Beispiel:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **🚫 Übergriffige Fragen** | Reizschwelle erreicht  📝 **Ergänzung:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Trigger: Scham, Abwertung  📝 **Ergänzung:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | “Neutral fragen, Raum geben.”  📝 **Beispiel:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

## 

## **2️⃣ NOTFALLPLAN – 4 STUFEN DER SELBSTSCHUTZ-KASKADE**

| ***Stufe*** | ***Beschreibung*** | ***Aktion*** |
| --- | --- | --- |
| 1️⃣ | **Check-In** | Ich spüre Überlastung → STOP! Reizunterbrechung, Ort wechseln  📝 **Eigene Beschreibung:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 2️⃣ | **Signal senden** | Kein Gespräch möglich → Safe Word zeigen, keine Fragen stellen  📝 **Signal:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 3️⃣ | **Co-Regulation** | Partner erkennt es → Abstand geben, nicht drängen  📝 **Ergänzung:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 4️⃣ | **Reset-Ritual** | Situation beruhigt → Rückkehr ankündigen, Ritual gemeinsam starten  📝 **Beispielhandlung:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

✅ **Safe Word:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 📝 **Alternativen:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

✅ **Safe Word:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 📝 **Alternativen:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

✅ **Safe Word:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 📝 **Alternativen:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

✅ **Safe Word:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 📝 **Alternativen:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## 

## **3️⃣ NEURO-KOMMENTAR – WARUM DAS SYSTEM WICHTIG IST**

🧠 **Amygdala:**  
Warnsignal oft zu schwach – klare Eskalationsstufen helfen, frühzeitig zu reagieren.  
📝 ***Ergänzende Erkenntnis oder Beobachtung:*** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

🧠 **BPS (Borderline):**  
Safe Words reduzieren Angst vor Verlust & Abwertung – sie sind *Bindungsschutz*, keine Kontrolle.  
📝 ***Eigene Erfahrung / Wunsch:*** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## **4️⃣ UNTERSCHRIFTEN & VERANTWORTUNG**

✍️ **Ich bestätige, dass ich diese Notfallkarte ernst nehme und anwenden will:**

**Name:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 📝 **Nickname:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Datum:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 📝 **Ort:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Unterschrift:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

✍️ **Du bestätigst, dass du im Notfall mit mir nach Plan handelst:**

**Name:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 📝 **Nickname:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Datum:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 📝 **Ort:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Unterschrift:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

💬 ***„Wenn Worte nicht mehr reichen – hilft ein Plan.“***

**📎 *Diese Seite ausdrucken, aufhängen, fotografieren oder als Karte dabeihaben.***