

Liebe Einsatzkräfte, Mitstreiter_Innen,
liebe Helfer_Innen,

auf den folgenden Seiten findet ihr vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten, die euch nach dem Einsatz guttun können.

- Impulse für positive Aktivitäten zur Stressbewältigung
- Handlungsstrategien in Krisensituationen

Dieses Angebot soll eine Art „Werkzeugkasten“ sein, aus dem ihr euch die Werkzeuge nehmen könnt, die er gerade benötigt.

Frei nach dem Motto, „Das, was mir gerade guttut, mache ich jetzt“.

Vielleicht passt nicht alles zu jedem.

Probiert einfach aus, was zu Euch passt.

Darüber hinaus stehen wir Euch natürlich auch für Gespräche zur Verfügung.

Dazu könnt ihr euch unter unserer Bundesweiten **Hotline für Einsatzkräfte** 24 Stunden tägl. melden.

0221 / 9822 9557

Impulse für positive Aktivitäten zur Stressbewältigung

- Ins Grüne fahren
- In ein Konzert gehen
- Federball, Squash, Tennis, Tischtennis spielen
- Joggen, Walken, Gymnastik machen
- Fußball, Handball, Volleyball, Basketball spielen
- Für sich selbst Dinge kaufen (Blumen z. B.)
- Bergtouren, Kletterfahrten planen/machen
- Eigene religiöse Ressourcen nutzen
- Golf oder Minigolf spielen
- Zimmer/Wohnung/ Haus auf- oder umräumen
- In wunderbaren Erinnerungen schwelgen
- Fotos anschauen
- Barfuß laufen
- Romane, Erzählungen, Gedichte lesen
- Zu Vorträgen gehen
- Entspannen (Musik; Imaginationsübungen)
- Schauspielerisch tätig sein
- Segeln/Motorboot oder Kanu fahren
- Möbel restaurieren
- Gesellschaftsspiele/ Karten/ Würfel spielen
- Zeitung/ Zeitschrift lesen
- Campen; unter freiem Himmel schlafen
- Am Auto/ Motorrad/ Fahrrad schrauben
- Positive Zukunftspläne schmieden
- Musik hören
- Handarbeiten
- Puzzeln, Kreuzworträtseln, Sudoku lösen
- Sich in eine Decke kuscheln
- Mit Freunden/ Bekannten kochen/essen oder Kaffee/Tee trinken
- Sich um Pflanzen kümmern
- Singen (allein/in einem Chor)
- Mit Freunden zusammen sein
- In eine Bibliothek gehen
- Vögel beobachten
- Ein neues/spezielles Gericht zubereiten
- Auf eine Party gehen
- Einkaufsbummel machen
- Zum Friseur/Kosmetiker gehen
- Ein Nickerchen machen
- Schreinern
- Spazieren gehen
- Sich mit Tieren beschäftigen
- Schreiben (Tagebuch/ Geschichten/ Gedichte)
- Fremdsprachen lernen
- Fahrrad/ Inliner fahren
- Instrument spielen
- Spannende/reizvolle Gespräche/Unterhaltungen suchen
- Mit dem Partner zusammen sein
- Skilaufen/ Schlittschuh fahren
- Angeln
- Reiten
- Sauna/ Fitnesscenter besuchen
- Telefonieren
- An Blumen riechen
- Ins Kino gehen
- Beten/ Meditieren/ Yoga machen
- Parfum benutzen
- Einen Kaffee oder Tee trinken
- Massage genießen
- Im Garten arbeiten
- Einen Ausflug machen
- Sich selber pflegen (cremé, Peeling, baden)
- Sportveranstaltung zuschauen
- Tanzen
- In den Zoo/ Tierpark gehen
- Filme drehen, fotografieren
- Konzert/ Theater besuchen
- Die Woche/ den Tag planen
- Flohmarktbesuch
- Sich in die Sonne setzen
- An schöne Urlaubsorte denken
- Schwimmen gehen
- Eine (fiktive) Reise planen
- Einen angenehmen Duft riechen
- Eine echte Duftkerze anzünden
- Sich eine Wärmflasche machen
- Durch Laub rascheln

u.v.m.

Handlungsstrategien in Krisensituationen

- **schreiben:** Tagebuch, Briefe, Geschichten
- **spazieren gehen:** in die Natur, wo gerade Menschen sind, oder gerade keine Menschen sind
- **in Bewegung kommen - egal wie**
→ Starre und drohende Lähmung zu überwinden (Tanzen, laufen, Sport)
- **Kontakt zu wohltuenden Menschen aufnehmen:** sagen was los ist (anrufen, hinfahren, einladen)
- **sinnliche Wahrnehmung aktivieren:**
 - den Geruchssinn aktivieren: Holz, Äpfel, anderes Obst, Gewürze, Bücher, Pflanzen etc.
 - für guten warmen oder frischen Duft sorgen (Aromalampe, Parfüm, Duftöl)
 - heiß/ kalt duschen, abrubbeln, eincremen
 - Wärmflasche
 - Lieblingsessen/Getränk zubereiten
 - Musik hören
- **Sicherheit/Geborgenheit schaffen:**
 - an einen Lieblingsplatz gehen
 - mit dem Haustier schmusen
 - Kuschtier in den Arm nehmen
- **schöne Erinnerungen** und Bilder in sich ansammeln
- **aktiv werden:**
 - einem Hobby bewusst nachgehen
 - basteln
 - körperlich arbeiten
 - gem. spielen
 - Sport
 - Musik machen
 - äußere Ordnung herstellen (aufräumen, spülen, bügeln, waschen, Schränke ausmisten/sortieren)
- **Realitätsabgleich:**
 - von 10000 abwärts zählen, Wörterreihen bilden, Rechenaufgaben, Knobelaufgaben löse