

# Notfallkarte

© 2022 *lups*  
[www.lups.ch](http://www.lups.ch)

## Meine Motivation

Was motiviert mich und gibt mir Kraft?

---

---

---

---

---

---

## Meine Frühwarnzeichen

Woran erkenne ich, dass es mir schlechter geht?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Meine Strategien

Welche Bewältigungs- und Ablenkungsstrategien helfen mir in solchen Augenblicken?

---

---

---

---

---

---

---

---

Name

Telefonnummer

---

---

---

---

---

---

Beratungstelefon *lups*

T 0900 85 65 65

Dargebotene Hand: T 143

Notruf: T 112

\* Bitte diese Personen als erstes informieren