

# Notfallplan

## Meine Motivation

Was motiviert  
mich und gibt  
mir Kraft?



## Meine Frühwarnzeichen

Woran erkenne  
ich, dass es  
mir schlechter  
geht?



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---

## Meine Notfallkontakte

Name

Telefonnummer

Welche  
Vertrauenspersonen  
unterstützen mich  
im Notfall?



---

---

---

Beratungstelephone *lups* **058 856 53 00**  
Dargebotene Hand **143**  
Notruf **112**