



Wer oder was hat dir in früheren Krisen oder Phasen der Angst / des Schmerzes / der Trauer / des Leids geholfen?

Welche Personen?

Welches Verhalten?

Welche Rituale?

Welche Erinnerungen?

Welche Gedanken?

Welche Systeme?

Wer oder was bringt dich auf bessere Gedanken und bessere Gefühle?

Welche Aktivitäten haben dir (früher) immer Spaß gemacht?



Wer oder was hält dich davon ab, dir das Leben zu nehmen?

Wer oder was gibt deinem Leben Sinn?

Für wen bist du von Bedeutung? Für wen könntest du wichtig sein?

Was spricht dagegen dich umzubringen?

Was spricht für das Leben?

Wen willst du anrufen oder informieren, wenn du das Gefühl hast, dass der Drang dir das Leben zu nehmen stärker wird?

Was kannst du noch tun?

Welcher Gedanke könnte dir helfen in einer akuten Notsituation? Welchen Satz könntest du dir sagen?