

Stabilitäts-Landkarte

Für die Momente, in denen du merkst: Ich kippe gerade. Diese Karte ist kein Stärke-Inventar. Sie ist eine Bestandsaufnahme von dem, was dich zurückholt – bevor du dich verlierst. Nicht wer du bist auf deinem besten Tag, sondern was dich hält, wenn der Tag schlecht ist. Anders als die Mentale Mauer, die deine Stärken kartiert, geht es hier um Stabilisatoren: Was bringt mich zurück, wenn ich kippe? Füll sie aus, wenn du dich gut fühlst – damit du sie parat hast, wenn du dich nicht gut fühlst.

Bereich 1: Körper-Anker

Was hilft deinem Körper, sich geerdet zu fühlen? Keine Philosophie – konkrete Handlungen, die du jetzt sofort tun kannst. Kälte im Gesicht, ein tiefer Atemzug, barfuß auf dem Boden stehen, heiße Dusche, draußen kurz an die Luft. Das Ziel ist nicht Entspannung. Das Ziel ist: zurück im Körper sein, nicht im Kopf hängen.

Meistens hilft mir körperlich:

- 1.
- 2.
- 3.

Das tue ich, wenn ich merke, dass mein Körper sich nicht mehr wie meiner anfühlt:

Bereich 2: Menschen

Wer hält dich – nicht indem er Ratschläge gibt, sondern indem er da ist? Das kann jemand sein, der einfach abnimmt, der zuhört ohne zu urteilen, der Ablenkung bringt, oder der dir das Gefühl gibt: Du bist nicht allein damit. Nicht viele Namen, sondern die richtigen.

Name	Wie er/sie hilft

Wenn ich niemandem aus dieser Liste gerade schreiben oder anrufen kann, dann wäre noch diese Person eine Option:

Bereich 3: Routinen & Rituale

Was machst du täglich oder wöchentlich, das dir Struktur gibt – nicht weil es Spaß macht, sondern weil es Halt gibt? Morgenroutine, Kaffee bevor irgendjemand anders aufwacht, Spaziergang ohne Handy, Kochen, Lesen vor dem Schlafen. Routinen machen nicht glücklich, aber sie verhindern, dass du vollständig driftest.

Meine täglichen Routinen, auf die ich mich verlassen kann:

- 1.
- 2.

Meine wöchentlichen Rituale, die ich nicht aufgeben:

- 1.
- 2.

Bereich 4: Gedanken-Anker

Welcher Satz oder Gedanke holt dich zurück? Nicht ein Motivationsposter-Zitat – sondern etwas, das für dich stimmt. Oft ist das etwas, das du selbst mal gesagt, gedacht oder gelesen hast. Etwas das wahr ist, auch wenn du es gerade nicht fühlst.

Mein Satz, der mich zurückholt:

„_____“
_____“*“

Wo dieser Gedanke herkommt oder warum er für mich stimmt:

Bereich 5: Orte

Wo fühlst du dich sicher? Nicht aufgeregter, nicht produktiv – sondern sicher. Das kann zu Hause auf dem Sofa sein, draußen an einem bestimmten Ort, in der Sporthalle, beim Training, bei jemandem. Manchmal ist es auch ein Geruch, ein Licht, eine bestimmte Zeit des Tages.

Meine Orte, die sich sicher anfühlen:

- 1.
- 2.

Was mich dort stabilisiert (warum dieser Ort):

Bereich 6: Bewährte Erfahrungen

Was hast du schon mal durchgestanden, das beweist: Du schaffst auch das? Keine Heldenstory nötig. Nur etwas Konkretes, das wirklich schwer war – und das du trotzdem durch hast. Diese Verletzung hier ist nicht das Erste, was dich rausgefordert hat.

Situation 1, die ich durchgestanden habe:

Was mich damals durch diese Zeit gebracht hat:

Situation 2 (optional):

Meine Stabilitäts-Landkarte — Übersicht

Füll diese Tabelle aus, wenn die Bereiche oben fertig sind. Schneide sie aus oder fotografiere sie. Diese halbe Seite ist deine Karte.

****Körper-Anker****

****Menschen****

****Routinen****

****Gedanken-Anker**** Meine Stabilisatoren: „_____“

****Orte****

****Bewährte Erfahrungen****

Erstellt am: _____ · Zuletzt aktualisiert: _____

So nutzt du die Karte

Zieh sie raus, wenn du merkst: Ich bin gerade nicht ich. Nicht wenn der Sturm schon voll da ist – sondern beim ersten Anzeichen, dass du kipst. Wähle dann einen Bereich, der sich gerade erreichbar anfühlt, und mach genau das. Nur das. Nicht alles auf einmal. Überarbeite die Karte alle paar Monate – was dich stabilisiert, verändert sich mit der Reha und mit dir.

Die Karte ist für dich allein. Du musst sie niemandem zeigen. Aber du kannst sie teilen, wenn du möchtest – zum Beispiel mit jemandem, der wissen soll, wie er dir helfen kann.

Wenn dir keiner dieser Bereiche gerade etwas einfällt – das ist ein Signal. *Das bedeutet nicht, dass du schwach bist. Es bedeutet, dass du gerade zu wenig Halt hast und das ist genau der Moment, in dem du mit jemandem reden solltest: Hausarzt, Therapeut, oder die Telefonseelsorge (0800 111 0 111, kostenlos, 24 h, anonym).*