

WAS IST ZU TUN?

Diese Notfallkarte soll dich unterstützen, in Zukunft besser oder öfters mal NEIN zu sagen, dich bewusst abzugrenzen und für deine Bedürfnisse einzustehen.

Fülle deine persönliche Notfallkarte aus und verstaue sie zum Beispiel in deinem Notizbuch, deiner Geldbörse, hänge sie an den Spiegel... Schau einfach was für dich am besten passt.

Und ganz wichtig: Gehe wohlwollend mit dir um, wenn es nicht direkt beim ersten Mal klappt. Erlaube dir ein Meister zu sein, der übt. 😊



MEINE NOTFALLKARTE



In welcher Situation und zu wem, möchtest du in Zukunft NEIN sagen?

Denke an die Visualisierung deiner NEIN-Situation... Wie wirst du dich fühlen, wenn du dich getraut hast, für dich einzustehen?

Ich fühle mich ...

Worauf möchtest du in deiner NEIN-Situation besonders achten? (z. B. Pausen, Atmen)

Und denk daran... Du bist wunderbar, mutig und stark!