Katrin Dryhaus
psychologische Beratung & Meditation

Was tun, wenn's schwer wird?

Dein persönlicher Notfallplan für innere Ruhe und emotionale Stärke **in belastenden Momenten**

© 2025 Katrin Dryhaus | Alle Rechte vorbehalten.

Katrin Dryhaus
psychologische Beratung & Meditation

Warum du dieses Workbook brauchst

Vielleicht kennst du das: Du siehst ein **inspirierendes Reel** auf Instagram – eine einfache Beruhigungsmethode, die dir helfen soll, nicht in Sorgen und Stress stecken zu bleiben. **Genau das Richtige, denkst du dir.** Beim nächsten Tief deines depressiven Partners möchtest du diese Übung **unbedingt ausprobieren**. Zur Sicherheit speicherst du dir das Reel ab – als Erinnerung.

Einige Tage später: Dein Partner kommt kaum aus dem Bett. Antriebslosigkeit und Perspektivlosigkeit stehen ihm ins Gesicht geschrieben. **Egal, wie du versuchst zu unterstützen – du wirst unwirsch zurückgewiesen.**

Auch eure **Kinder** bekommen die Situation selbstverständlich mit. Sie sind **verunsichert**. Es kommt **immer wieder zu Streit.**

In dir braut sich ein **emotionaler Cocktail** zusammen: Wut, Verzweiflung, Überforderung, Trauer und Sorge – alles auf einmal. **Alles zu viel.**

Und die Beruhigungsübung aus dem Reel? Wie weggeblasen.
Ohne darüber nachzudenken, handelst du wie immer an diesen Tagen:
Funktionieren, weitermachen, vielleicht ein Laut-werden und **irgendwie durchhalten**.

Aber was wäre, wenn **dich** in genau solchen Momenten jemand **unterstützen würde**?
Wenn **dir** jemand **helfen** würde, ruhig zu bleiben, einen **klaren Kopf** zu behalten?

Was wäre, wenn diese Person du selbst sein kannst...?

© 2025 Katrin Dryhaus | Alle Rechte vorbehalten.

Katrin Dryhaus
psychologische Beratung & Meditation

Klingt komisch? Verstehe ich, aber genau das ist möglich:
Du kannst lernen, **dich in Krisen selbst zu beruhigen und wieder in deine Kraft zu kommen.**

Wie das geht? Indem du dich **vorbereitest**. Indem du jetzt – in einem ruhigen Moment – die **Strategien** sammelst, die dir helfen, wenn du sie am meisten brauchst.

Die Anleitung dafür hältst du gerade in der Hand. 🥳

Was dich in diesem Workbook erwartet

In den nächsten Schritten begleite ich dich dabei, deinen individuellen „**mentalen Notfallkoffer**“ zu erstellen. So hast du in Akutsituationen immer **genau das griffbereit, was dir hilft – ohne lange nachdenken zu müssen.**

Dafür schauen wir uns **verschiedene Ebenen** und Methoden an, die dich beruhigen und dir selbst eine **liebevolle Unterstützung** sein können.
Warum habe ich keinen fertigen Plan für dich?

💚 Es gibt **kein Richtig oder Falsch**. Jede Angehörige ist anders – und genauso individuell ist auch dein Notfallkoffer.

💚 Deine **Strategien dürfen sich verändern**. So wie du dich weiterentwickelst, kann sich auch dein Notfallkoffer immer wieder anpassen.

© 2025 Katrin Dryhaus | Alle Rechte vorbehalten.

Wichtiger Hinweis & Notfallkontakte

Dieses Workbook ist dafür gedacht, **dich als Angehörige zu stärken**, wenn du mit schwierigen Situationen konfrontiert bist. Es hilft dir, **innere Stabilität zu finden, dich selbst zu unterstützen und einen "Notfallkoffer" für belastende Momente zu entwickeln**. **Aber:** Wenn du oder jemand in deinem Umfeld akut in einer Krise steckt, ist es wichtig, sich professionelle Unterstützung zu holen. **Dieses Workbook ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder psychiatrische Hilfe.** Wenn für die erkrankte Person oder für dich unmittelbare Gefahr besteht **, zögere nicht, sofort Hilfe zu holen**.

🚨 In akuten Notfällen:

📞 **Notruf: 112** → Wenn eine akute Selbst- oder Fremdgefährdung besteht.

📞 **Polizei: 110** → Wenn sofortige Hilfe nötig ist.

📞 **Ärztlicher Bereitschaftsdienst** → 116 117 (wenn keine akute Gefahr besteht, aber dringend Hilfe gebraucht wird)

📞 Wichtige Anlaufstellen für Krisensituationen:

📍 **Telefonseelsorge** (24/7 erreichbar, anonym & kostenfrei)

☎ 0800 111 0111 oder 0800 111 0222

🌐 www.telefonseelsorge.de

📍 **SeeleFonn** (Telefon- und Email-Beratung des BApK)

💡 Mo-Do: 10:00 - 12:00 Uhr , 14:00 - 20:00 Uhr, Fr: 10:00 - 12.00 Uhr, 14:00 - 18:00 Uhr

☎ 0228 71002424

🌐 www.bapk.de

📍 **Nummer gegen Kummer** (für Kinder, Jugendliche & Eltern)

☎ 116 111 (für Kinder & Jugendliche)

☎ 0800 111 0550 (Elterntelefon)

🌐 www.nummergegenkummer.de

© 2025 Katrin Dryhaus | Alle Rechte vorbehalten.

Katrin Dryhaus
psychologische Beratung & Meditation

Diese Schritte gehen wir gemeinsam

Seite 5	Wer schreibt hier überhaupt?
Seite 6	Ein Blick zurück
Seite 8	Deine Gedanken lenken
Seite 10	Deinen Körper beruhigen
Seite 11	Ressourcen aktivieren
Seite 12	aus dem Gedankenkarussell aussteigen
Seite 13	Dein persönlicher Notfallplan
Seite 15	Deine nächsten Schritte
Seite 17	Alle Audiodateien auf einen Blick

Du findest **immer wieder QR-Codes zu den Audiodateien**, die zum jeweiligen Thema gehören. Dort gebe ich Input, zusätzliche Infos oder Übungen. Außerdem kannst du auch die Verlinkung (also die unterstrichenen Wörter 😉) anklicken, um zu den Audios zu gelangen. Alle Audio-Dateien findest du **auch gesammelt ganz am Ende** des Workbooks.

Starte doch gleich mit der ersten Audiodatei:

Dauer: 3 Minuten

© 2025 Katrin Dryhaus | Alle Rechte vorbehalten.

Über mich –
Warum ich dieses Workbook entwickelt habe

Moin, ich bin Katrin Dryhaus – **psychologische Beraterin**, **Meditationslehrerin** und selbst **Angehörige** eines Menschen mit Depression.

Ich weiß aus **eigener Erfahrung**, wie herausfordernd es sein kann, **zwischen Familie, Job und der Unterstützung** eines erkrankten Partners den **eigenen Halt nicht zu verlieren.**
Als ich selbst in dieser Situation war, fühlte ich mich **oft überfordert und allein gelassen**.
Meine eigenen **Bedürfnisse** rückten in den **Hintergrund**, während ich versuchte, **für alle anderen da zu sein.** Doch irgendwann waren **meine Ressourcen aufgebraucht**: Ich hatte weder Nerven noch Geduld und fand kaum noch zur Ruhe. Es fiel mir schwer, aber ich brauchte Unterstützung, um nicht vollkommen auszubrennen.

Dieses Workbook ist aus dem Wunsch entstanden, **dir die Unterstützung zu bieten**, die ich mittlerweile in mir selber gefunden habe. Es soll dir **helfen**, **deinen persönlichen „mentalen Notfallkoffer" zu erstellen** – **individuell** auf dich zugeschnitten und alltagstauglich, sodass er zu deinem Leben passt. So hast du in akuten **Belastungssituationen** die **passenden Werkzeuge zur Hand,** um dich selbst zu stärken und zu beruhigen.

Du bist nicht allein auf diesem Weg! ich begleite dich und bin auch über das Workbook hinaus bei Fragen da. Gemeinsam können wir **Strategien entwickeln, die dir helfen**, in herausfordernden Momenten für dich da zu sein – damit du **weiterhin mit Kraft und Liebe für deine Herzensmenschen sorgen** kannst, ohne dich selbst zu verlieren.

Liebe Grüße, deine Katrin

© 2025 Katrin Dryhaus | Alle Rechte vorbehalten.

Katrin Dryhaus
psychologische Beratung & Meditation

Rückblick –
Was hat dir in der Vergangenheit geholfen?

Hier ist der **Link zum Audio-Impuls** zu diesem Kapitel. Du kannst ihn vorab oder auch parallel zu den Seiten im Workbook hören.

Dauer: 3 Minuten

Oft ist es so, dass du schon **viel mehr Wissen hast, als du grade denkst.** Wahrscheinlich kennst du Übungen oder Strategien, die dir in der Vergangenheit schon einmal geholfen haben.

Darum lade ich dich hiermit ein, **dein Gedächnis anzuzapfen** und einmal alles, was dir einfällt **auf der nächsten Seite aufzuschreiben**. Natürlich thematisch im Bezug auf deinen Notfallpaln 😉 Frage dich:

- Wie **verhältst** du dich in belastenden Situationen?
- Was **funktioniert** für dich **gut**? Sagst du dir zum Beispiel bestimmte Sätze, machst du eine Übung, kontaktierst du einen Lieblingsmenschen, ...?
- Was ist eher **nicht hilfreich**? (Bitte sei hier ehrlich zu dir, aber nicht verurteilend.)
- Gibt es Dinge, die du **gerne anders machen würdest**? Du brauchst noch keine Strategie dafür. **Wir sammeln hier nur.**

© 2025 Katrin Dryhaus | Alle Rechte vorbehalten.

Katrin Dryhaus
psychologische Beratung & Meditation

Rückblick –
Was hat dir in der Vergangenheit geholfen?

Du bist dran! Notiere hier oder in einem Notizbuch, was dir zu den Refelxionsfragen auf der vorherigen Seite einfällt. Erlaube dir alles **runterzuschreiben**, ohne auf eine bestimmte Form, Reihenfolge oder Rechtschreibung zu achten.

Nimm dir nun einen Stift und **kreise** alle hilfreichen Dinge, Gedanken, Verhaltensweisen **ein**, die dir in schwierigen Sitauationen geholfen haben.

© 2025 Katrin Dryhaus | Alle Rechte vorbehalten.

Katrin Dryhaus
psychologische Beratung & Meditation

Deine Gedanken lenken - innere Stabilität finden können

Hier ist der Link zum Audio-Impuls zu diesem Kapitel.

Dauer: 5 Minuten

Du hast grade gehört, dass du **Einfluss auf deine Gedanken nehmen** und damit beeinflussen kannst, wie du dich fühlst.
Allein schon dieses Wissen ist super hilfreich in super vielen Situationen!

Wir arbeiten hier an deinem Notfallplan für belastende Situationen und daher lass uns schauen, wie du dieses Wissen für deine Rolle als Angehörige anwenden kannst.

Ich möchte mir dir gemeinsam eine **stärkende Selbstbekräftigung** (oder Affirmation) formulieren. Also einen Satz, der dir in schwierigen Situationen Halt und Kraft gibt. Es gibt auch vorgedruckte Kartensets mit Affirmationen. Ich möchte dich heute aber ermutigen, einen eigenen Satz zu formulieren.

Frage dich dafür: **Was möchte ich in schwierigen (Angehörigen-)Situationen denken, um mich stark zu fühlen?** Du darfst ruhig mutig sein und schon mal einen Entwurf in den Kasten schreiben.

© 2025 Katrin Dryhaus | Alle Rechte vorbehalten.

Katrin Dryhaus
psychologische Beratung & Meditation

Deine Gedanken lenken - innere Stabilität finden können

Mach dir keinen Druck, wenn der Satz noch nicht zu 100% passt. Er darf sich entwickeln und auch (mit dir) immer wieder verändern.

Es ist auch okay, verschiedene Sätze oder auch Zitate oder einzelne Worte **auszuprobieren**. **Gib diesem Thema ein wenig Zeit**, um auch in dir zu wachsen.

Auf deinen stärkenden Satz kommen wir später noch einmal zurück.
Zuerst möchte ich mit dir auf der nächsten Seite aber schauen, wie du deinen Körper nutzen kannst, um dich zu beruhigen.

© 2025 Katrin Dryhaus | Alle Rechte vorbehalten.

Katrin Dryhaus
psychologische Beratung & Meditation

Deinen Körper beruhigen - Stress aktiv abbauen

Hier ist der Link zum Audio-Impuls zu diesem Kapitel. Du kannst ihn vorab oder auch parallel zu den Seiten im Workbook hören.

Dauer: 5 Minuten

Es gibt super viele Möglichkeiten, deinen Körper zu beruhigen. Daher **teste verschiedene Übungen** aus und behalte die, die für dich funktionieren. Eine **unvollständige Liste** mit Möglichkeiten:

- Schenke dir eine beruhigende **Berührung** (Hand aufs Herz, dich selbst umarmen, mache dich zu einem Paket,...).
- Mache **Bewegungen**, die dir gut tun (Sport, Spazieren, Tanzen).
- Wende eine **Atemtechnik** an (lange und ruhig atmen, 4-7-8-Atmung, 4er-Atmung).
- Nutze **Entspannungstechniken**, wie progressive Muskelentspannung, Yoga, QuiGong, ...
- Konzentriere dich auf deine Füße oder einen bestimmten Zeh. Hört sich komisch an, hilft aber sehr, um wieder Platz für klare Gedanken zu schaffen.

Tipp: Viele dieser Übungen kannst du auch zusammen mit deinen Kindern anwenden.

Meine liebste Atemtechnik, die **4er-Atmung** habe ich dir als zusätzliche Audio mitgebracht.

© 2025 Katrin Dryhaus | Alle Rechte vorbehalten.

Katrin Dryhaus
psychologische Beratung & Meditation

Ressourcen nutzen - finde Halt in deinem Umfeld

Hier darf deine Ressourcen-**Mindmap** entstehen! Schreibe deinen Namen in den Kreis (Ja, du solltest hier absolut im Mittelpunkt stehen!). Notiere um dich herum alles, was oder wer dir in schwierigen Situationen Halt gibt:

- Menschen,die zuhören,
- Freunde, die unterstützen,
- Orte, die dir gut tun
- Wenn du magst, darfst du auch Übungen oder Gedanken von den letzten Übungen hinzufügen. **Es ist DEINE Mindmap!**

© 2025 Katrin Dryhaus | Alle Rechte vorbehalten.

Katrin Dryhaus
psychologische Beratung & Meditation

Achtsamkeit & Ablenkung – Aus negativen Gedanken aussteigen

Du hast bereits einiges zusammengetragen, was dich in belastenden Situationen unterstützen kann. **Sei stolz darauf**, dass du dich mit diesem anstrengenden Thema auseinandersetzt! Du wirst allein dadurch, dass du dich mit diesen Situationen aktiv beschäftigst schon ein wenig sicherer werden.

Bevor wir alles in eine Form bringen, die dich dann in der Situation selbst unterstützt, möchte ich dir eine Strategie für akute Stress-Situationen mitgeben.

Starte am besten, indem du den Audio-Impuls dazu hörst.

Dauer: 8 Minuten

4-A-Strategie

(aus "Gelassen und sicher im Stress" Gert Kaluza, 7. Auflage)

Annehmen

↓

Abkühlen

↓

Analysieren:

Kann ich momentan etwas ändern?

Ja → Ist es mir die Sache wert?

Ja → **Handeln**

Ja → Nein → **Ablenkung**

Nein → **Ablenkung**

© 2025 Katrin Dryhaus | Alle Rechte vorbehalten.

Katrin Dryhaus
psychologische Beratung & Meditation

Dein persönlicher Notfallplan - DEINE Strategien auf einen Blick

Hier kannst du dir einen Überblick verschaffen :-)

Dieser Satz gibt mir ein stärkendes Gefühl:

Übungen oder Handlungen, die mich beruhigen:

in der Situation selbst	nach einer belastenden Situation

Menschen, an die ich mich wenden kann, wenn ich Hilfe benötige

Dinge (Öl, Foto, Erinnerungsstück,...) oder Orte, die mir gut tun:

Diese Dinge sind für mich NICHT hilfreich:

© 2025 Katrin Dryhaus | Alle Rechte vorbehalten.

Katrin Dryhaus
psychologische Beratung & Meditation

Dein persönlicher Notfallplan - Gestalte deinen “Notfallkoffer”

Du hast schon so viel erarbeitet! Wie schaffst du es nun, all deine **Strategien auf dem Schirm zu haben**, wenn du sie brauchst? Höre dir dazu den Audio-Implus an.

Dauer: 5 Minuten

Ideen zur Gestaltung deines Notfallplans:

📱 **digital**: Notizen-App, Sprachnachrichten an dich selbst, Fotos auf dem Handy oder als Sperrbildschirm

✋ **physisch**: Eine schöne Kiste mit Duftöl, Notizen, einem Foto, einem Brief an dich selbst, eine Liste mit Übungen, ...

👂 **auditiv**: Eine ermutigende Nachricht an dich selbst aufnehmen, eine Meditations- oder Musik-Playlist erstellen

👁️ **Sichtbarer Plan:** Eine ausgedruckte Liste an einem Ort, den du in stressigen Momenten schnell findest, eine Postkarte/Affitmationskarte, ein Schmuckstück, das dein Erinnerungsanker wird.

🎁 Wenn du magst, kannst du deinen Notfallplan noch um eine **stärkende Audio-Datei** ergänzen.

© 2025 Katrin Dryhaus | Alle Rechte vorbehalten.

Katrin Dryhaus
psychologische Beratung & Meditation

Abschluss & Next Steps

Eine letzte motivierende Audiodatei wartet auf dich! **Höre sie dir unbedingt zum Abschluss an!**

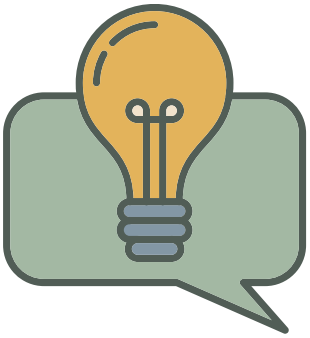
Dauer: 5 Minuten

💡 Was du jetzt tun kannst:

✅ Nutze das **Workbook immer wieder**. Dein Notfallkoffer ist kein starres Konzept, sondern ein lebendiger Prozess. Schau regelmäßig rein, ergänze neue Ideen und streiche Dinge, die sich nicht mehr passend anfühlen.

✅ **Platziere deinen Notfallkoffer** so, dass du ihn nicht vergisst. Ob als Notiz in deinem Handy, als kleine Box in deinem Nachttisch oder als Sprachmemo – finde eine Form, die dir wirklich hilft.

✅ **Gib dir selbst Zei**t. Manche Strategien brauchen Übung. Wenn etwas nicht sofort klappt, ist das kein Zeichen, dass es nicht funktioniert – sondern dass dein Nervensystem Zeit braucht, um sich darauf einzulassen.



Jetzt habe ich noch etwas richtig Cooles für dich! Schaue dafür auf die nächste Seite!

© 2025 Katrin Dryhaus | Alle Rechte vorbehalten.

Katrin Dryhaus
psychologische Beratung & Meditation

Next Steps:
Sicher dir kostenfrei meinen Input zu deiner Strategie

✨ Belastende Situationen endlich meistern:

Vielleicht hast du beim Erstellen deines Notfallkoffers gemerkt, dass noch Fragen offen sind – oder du wünschst dir Unterstützung dabei, die für dich passenden Methoden zu finden. Genau dafür gibt es **„First Step“.**

In diesem **0€ Angebot** stehe ich dir **persönlich** zur Seite. Gemeinsam schauen wir in **20 Minuten**, welche Strategien für dich wirklich stimmig sind, wo du vielleicht noch haderst und wie du deinen mentalen “Notfallkoffer” so gestalten kannst, dass er dir im Alltag wirklich hilft.

👉 Buche hier deinen First Step: Termin finden

Du bist nicht allein auf diesem Weg.
Und du hast es verdient, genauso viel
Unterstützung zu bekommen,
wie du anderen gibst.

Rechtlicher Hinweis:
Dieses Workbook dient der Selbstreflexion und persönlichen Weiterentwicklung. Es ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung. Bei akuten psychischen Belastungen oder Krisen wende dich bitte an eine professionelle Fachkraft oder eine entsprechende Beratungsstelle.
© [2025 Katrin Dryhaus | Alle Rechte vorbehalten. Keine Vervielfältigung oder Weitergabe ohne ausdrückliche Erlaubnis.

Katrin Dryhaus
psychologische Beratung & Meditation

Audio-Übersicht

Hier findest du alle Audio-Dateien aus “Was tun, wenn’s schwer wird” noch einmal gesammelt:

Einleitung,
Dauer 3 Minuten
Link zur Datei

Rückblick –
Was hat dir in der Vergangenheit geholfen?
Dauer 3 Minuten
Link zur Datei

Deine Gedanken lenken
Dauer 5 Minuten
Link zur Datei

Deinen Körper beruhigen
Dauer 5 Minuten
Link zur Datei

4er-Atmung
Link zur Datei

Strategie für Akutsituationen
Dauer 8 Minuten
Link zur Datei

Notfall-Audio
Link zur Datei

Abschluss
Dauer 5 Minuten
Link zur Datei

Rechtlicher Hinweis:
Dieses Workbook dient der Selbstreflexion und persönlichen Weiterentwicklung. Es ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung. Bei akuten psychischen Belastungen oder Krisen wende dich bitte an eine professionelle Fachkraft oder eine entsprechende Beratungsstelle.
© [2025 Katrin Dryhaus | Alle Rechte vorbehalten. Keine Vervielfältigung oder Weitergabe ohne ausdrückliche Erlaubnis.