

Mein Notfallplan

Zu Kapitel 17

Kapitel 17 verlangt, dass Sie diesen Plan aufschreiben, solange es Ihnen gut geht. Der Grund ist einfach: Wer angespannt oder verzweifelt ist, entwickelt nichts mehr, sondern führt nur noch aus, was fertig dasteht. Das Blatt hat drei Teile – Ihre Glatteisstellen mit der jeweils ersten Handlung, drei Namen mit Nummern und den Tag danach. Schreiben Sie konkret, nicht feierlich.

Teil 1 – Meine Glatteisstellen

Und jetzt Sie: Fünf Stellen, keine allgemeinen Begriffe – nicht „Stress“, sondern „Spätschicht am Freitag, danach allein in der Wohnung“.

[illegible]

Teil 3 – Der Tag danach

Schritt	Was Heike tut	Was ich tue
Sofort aufhören	Nicht morgen, sondern jetzt. Der Satz dazu: „Ein Glas ist ein Glas. Es ist nicht mein Leben.“	
Anrufen	Noch am selben Abend, spätestens am nächsten Morgen: Ulrike.	
Kette aufschreiben	Am Küchentisch, bevor ich es vergesse: Wann hat es angefangen, welcher Schritt war der erste?	
Eine Sache ändern	Genau den ersten Schritt blockieren – nicht den ganzen Plan umbauen.	
Wenn ein Nachweis läuft	Am nächsten Werktag in der Beratungsstelle anrufen und es sagen, bevor der Befund es sagt.	

Drei Fragen an Ihren Plan:

- Wann haben Sie eine dieser ersten Handlungen zuletzt tatsächlich ausgeführt, und wie ist es ausgegangen?
- Welche Ihrer drei Personen wissen noch gar nicht, dass sie auf dieser Liste stehen?
- Welche Ihrer fünf Stellen haben Sie bisher vermieden, statt sich darauf vorzubereiten – und wie lange trägt das?

Merken Sie sich

Ein Notfallplan darf im Ernstfall nichts mehr von Ihnen verlangen außer der ersten Bewegung. Prüfen Sie jede Zeile daran: Ließe sich das um zwei Uhr nachts ausführen, ohne noch etwas zu entscheiden?