

Akute Krise oder Lebensgefahr? Notruf 112. Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117. TelefonSeelsorge rund um die Uhr, kostenlos und anonym: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123. Sozialpsychiatrischer Dienst Heiligenhaus, Velbert, Wülfrath: 02051 6054-400. Helios Klinikum Niederberg, Zentrale Notaufnahme, 24-Stunden-Hotline 02051 982-1110. Diese Praxis ist kein Krisendienst. Nummern geprüft am 13.10.2026.

1 Bevor Sie beginnen

- Lassen Sie die Augen offen.
- Sie müssen nicht an das Erlebnis denken und nichts davon erzählen.
- Sie können jederzeit aufhören. Wird es schlechter statt besser, brechen Sie ab.

2 Schritt für Schritt

- 1 Boden spüren.** Stellen Sie beide Füße auf den Boden und spüren Sie den Kontakt. Im Sitzen: Sitzfläche und Rückenlehne.
- 2 Ort und Zeit benennen.** Sagen Sie sich laut oder leise, wo Sie sind und welcher Tag heute ist: „Ich bin in ..., heute ist ...“
- 3 Fünf Dinge sehen.** Benennen Sie fünf Dinge, die Sie gerade sehen, mit Farbe oder Form.
- 4 Drei Geräusche hören.** Benennen Sie drei Geräusche im Raum oder draußen.
- 5 Etwas anfassen.** Nehmen Sie einen Gegenstand in die Hand und beschreiben Sie, wie er sich anfühlt: warm, kühl, glatt, rau.
- 6 Etwas Alltägliches tun.** Wenn es passt: einen Schluck Wasser trinken, die Hände unter kühles Wasser halten oder ein paar Schritte gehen.

Atmen Sie so, wie es gerade geht. Sie müssen Ihre Atmung nicht verändern.

3 Was mir hilft (freiwillig notieren)

Die Übung ist eine Hilfe für den Moment und ersetzt keine Behandlung. Wenn Flashbacks wiederkehren oder Ihren Alltag beeinträchtigen, sprechen Sie mit Ihrer Hausarztpraxis oder einer Fachperson.

Selbstzahlerpraxis, keine Kassenleistung. Matthias Kranz, Heilpraktiker für Psychotherapie, kein approbierter Psychotherapeut. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten nicht. Ob eine private Versicherung etwas erstattet, hängt von Ihrem Vertrag ab und ist nicht garantiert. Kassenplatz gesucht: Terminservicestelle 116117.

Übungskarte der Praxis Neuroplast, Stand 10/2026, Erstfassung 13.10.2026. Was Sie notieren, bleibt bei Ihnen.