Mein Plan für *Überlastung*

ERSTE STUDIEN EMOTIONEN & REGULATION

Eine Vorlage, keine Pflicht. Lass weg, was nicht passt, und ändere, was du anders brauchst.



Wenn alles zu viel wird, kann das nach außen explodieren (Meltdown) oder nach innen verschwinden (Shutdown). Beides ist keine Absicht und kein Charakterfehler. Mitten drin fällt Denken schwer. Deshalb hilft ein Plan, den du an einem ruhigen Tag schreibst.

1 Was mich überlastet

Zum Beispiel: viele Menschen, Lärm, plötzliche Änderungen, Hunger, zu wenig Schlaf, Streit

2 Woran ich merke, dass es kippt

Zum Beispiel: Gereiztheit, Tunnelblick, Summen im Kopf, Worte finden schwer, Bedürfnis zu flüchten

3 Was mir dann hilft

Zum Beispiel: raus an einen ruhigen Ort, Kopfhörer auf, Licht aus, Druck auf den Körper (Decke, Umarmung, wenn gewollt), Bewegung, nicht reden müssen

4 Was es schlimmer macht

Zum Beispiel: Fragen stellen, Anfassen ohne Erlaubnis, „Beruhig dich“, Blickkontakt verlangen

5 Danach

Wie lange brauche ich, bis es wieder geht? Was hilft beim Erholen?

Aha, deshalb. ist eine reine Informationsseite. Wir sind keine Ärzt:innen, Psycholog:innen oder Therapeut:innen und geben keine auf deine individuelle Situation zugeschnittenen Empfehlungen. Dieses Blatt ist eine Vorlage zur Selbstorganisation und ersetzt keine Diagnose, Beratung oder Behandlung.

AT 142 · **DE 0800 111 0 111** · **CH 143** · **Notruf 112**

ahadeshalb.com · hallo@ahadeshalb.com · Stand: November 2026

Ausfüllhilfe und Beispiele
ahadeshalb.com/blatt/ueberlastung

Karte für Menschen, *denen ich vertraue*

ZUM AUSSCHNEIDEN

Wenn ich überlastet bin, kann ich vielleicht nicht gut reden.



Bitte: _____

_____

Bitte nicht: _____

_____

Ich brauche danach etwa _____ Ruhe.

Danke, dass du da bist.

ZUM AUSSCHNEIDEN

Wenn ich überlastet bin, kann ich vielleicht nicht gut reden.



Bitte: _____

_____

Bitte nicht: _____

_____

Ich brauche danach etwa _____ Ruhe.

Danke, dass du da bist.

Hinweis: Wenn Überlastung oft passiert oder du dich oder andere dabei in Gefahr bringst, hol dir Unterstützung bei Fachleuten.

Aha, deshalb. ist eine reine Informationsseite. Wir sind keine Ärzt:innen, Psycholog:innen oder Therapeut:innen und geben keine auf deine individuelle Situation zugeschnittenen Empfehlungen. Dieses Blatt ist eine Vorlage zur Selbstorganisation und ersetzt keine Diagnose, Beratung oder Behandlung.

AT 142 · **DE 0800 111 0 111** · **CH 143** · **Notruf 112**

Ausfüllhilfe und Beispiele
ahadeshalb.com/blatt/ueberlastung