

Mein persönlicher Krisenplan

Frühwarnzeichen • Was mir hilft • Wen ich anrufen kann



Dieser Krisenplan gehört dir. Er hilft dir – und Menschen, die dir wichtig sind – zu erkennen, wenn es dir nicht gut geht, und was dann zu tun ist. Füll ihn in einem ruhigen Moment aus. Bewahre ihn an einem Ort, den du in schwierigen Momenten noch findest.

Name (optional): _____

Ausgefüllt am: ____ . ____ . 2026

Überarbeitet am: ____ . ____ . ____

1

☐ Meine Frühwarnzeichen

Woran ich merke, dass es mir nicht gut geht – bevor es zur Krise wird



Stufe 1 - Erste Zeichen

Ich merke, dass etwas nicht stimmt

z. B. ich werde stiller als sonst, schlafe schlechter, brauche mehr Rückzug, verliere Interesse an Dingen die mir sonst wichtig sind ...



Stufe 2 - Deutliche Zeichen

Es wird spürbar schwieriger

z. B. ich schaffe Alltagsdinge kaum noch, bin reizbar oder erschöpft, Kontakte kosten sehr viel Kraft, ich denke viel an schwierige Dinge ...



Stufe 3 - Krisenpunkt

Ich brauche jetzt Unterstützung

z. B. ich komme nicht mehr alleine klar, habe starke Erschöpfung oder Hoffnungslosigkeit, brauche sofortige Hilfe ...

☐ Hinweis: Dieser Krisenplan ist kein Ersatz für professionelle Unterstützung. Wenn du dich in einer akuten Krise befindest, ruf die Telefonseelsorge an: 0800 111 0 111 (kostenlos, 24h). In lebensbedrohlichen Situationen: Notruf 112.

2

Was mir hilft

Meine persönlichen Ressourcen und Strategien

Sofort - was hilft mir in den ersten Minuten?**Meine Rückzugsorte:***Wo ich hingehen kann, wenn es mir nicht gut geht***Was mir sofort körperlich hilft:***z. B. Decke, Kopfhörer, Wärme, Kälte, Gewicht, Bewegung, Stille ...***Was ich mir sagen kann:***Ein Satz, der mir hilft: z. B. "Das geht vorbei." / "Ich bin sicher."***In den Stunden danach - was hilft mir kurzfristig?****Aktivitäten, die mich beruhigen:***z. B. Lieblingsmusik, Serienschauen, Interessen, Bewegung ...***Was ich in diesem Moment NICHT brauche:***z. B. keine Gespräche, kein Bildschirm, keine Telefonanrufe, keine Erwartungen ...***Was ich essen / trinken kann:***Auch kleine Mengen helfen dem Körper (Wasser, Lieblingssnack) ...*

2b

Was andere wissen sollen

Für Eltern, Bezugspersonen, Mitbewohnende

So merken andere, dass es mir nicht gut geht:*Hier schreiben ...***Das hilft anderen, mir zu helfen:***Hier schreiben ...***Das sollten andere in einer Krise NICHT tun:***Hier schreiben ...*

□ Es ist okay, diesen Plan mit einer Vertrauensperson gemeinsam auszufüllen – Therapeutin oder Therapeut, Elternteil, Betreuungsperson oder jemand dem du vertraust.

3

Wen ich anrufen kann

Professionelle Hilfe und persönliche Kontakte

Professionelle Anlaufstellen

	Notruf Polizei / Feuerwehr / Rettungsdienst – bei unmittelbarer Gefahr	112
	Telefonseelsorge Kostenlos, 24 Stunden, anonym – auch für Angehörige. Zweite Nummer: 0800 111 0 222	0800 111 0 111
	Telefonseelsorge (zweite Leitung) Identisches Angebot – falls erste Nummer besetzt	0800 111 0 222
	Online-Beratung Telefonseelsorge Chat und E-Mail-Beratung – kostenlos, vertraulich	onlineberatung.telefonseelsorge.de
	Ärztlicher Bereitschaftsdienst Wenn kein Notfall, aber ärztliche Hilfe nötig ist – 24 Stunden	116 117
	Psychiatrische Notaufnahme Bei schwerer Krise – Adresse eintragen:	Nächste psychiatrische Klinik

Meine persönlichen Ansprechpersonen

Trag hier Menschen ein, die du in einer Krise kontaktieren kannst.

1	Name: _____ Beziehung: _____	 _____
2	Name: _____ Beziehung: _____	 _____
3	Name: _____ Beziehung: _____	 _____
4	Name: _____ Beziehung: _____	 _____
5	Name: _____ Beziehung: _____	 _____

Meine therapeutische Fachkraft / Ambulanz

Name / Praxis:	
Telefon:	
Sprechzeiten / Notfallkontakt:	

Notfallkarte - ausschneiden, laminieren, immer dabei haben □

Diese Karte kannst du bei dir tragen oder an einem festen Ort aufhängen. Im Ernstfall zeigen – keine langen Erklärungen nötig.

□ Mein Krisenplan

Name: _____

Notruf: 112 Seelsorge: 0800 111 0 111

Meine Vertrauensperson: _____

Telefon: _____

Was mir sofort hilft: _____

4**□ Nach der Krise - Nachbereitung**

Was mir hilft, mich zu erholen und daraus zu lernen

Was mir nach einer schwierigen Phase gut tut:

z. B. Ruhe, Routine wiederherstellen, etwas Schönes tun, mit jemandem reden, schlafen ...

Was ich nach einer Krise NICHT sofort tun sollte:

z. B. sofort wieder alles aufholen, mich erklären müssen, wichtige Entscheidungen treffen ...

Was ich aus dieser Krise mitnehmen möchte:

Was hat mir dieses Mal geholfen? Was möchte ich beim nächsten Mal anders machen?

→ Weitere Downloads auf autismus-ratgeber.de:

• Autistischer Burnout Selbstcheck • Checkliste Konflikt lösen – Schritt für Schritt • Sensorisches Tagebuch – Trigger erkennen • Wochenplan-Vorlage • autismus-ratgeber.de/downloads/

Professionelle Hilfe: Telefonseelsorge 0800 111 0 111 (kostenlos, 24h) • Notruf 112 • Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117

© 2026 autismus-ratgeber.de • Dieser Krisenplan ist vertraulich und gehört dir. • Kein Ersatz für professionelle Begleitung. • Stand: Juli 2026