

Notfallkarte bei Trennungsgedanken

- **Stopp – keine Drohungen, keine finalen Sätze.**
- **Atmen – 4-7-8-Methode, drei Runden.**
- **Schreiben – Was ist passiert? Was fühle ich? Was brauche ich?**
- **Kontakt – spätestens in 72 Std. klärendes Gespräch ansetzen.**
- **Handeln – eine kleine Sache tun, die guttut.**