



Erkennen, pausieren, Hilfe holen

Orientierung zur Vorsicht für Erwachsene. Kein Risikoscore, keine Diagnose und kein Therapieprotokoll. Eine unangenehme Erfahrung beweist weder einen Schaden noch einen Fortschritt.

1. Was tun bei welchen Anzeichen?

Was du beobachtest	Vorsichtiges Vorgehen
Langeweile, Ablenkungen oder leichte Unruhe, die erträglich sind und danach keine Auswirkungen haben.	Anpassen oder beenden. Weitermachen ist freiwillig.
Deutlich zunehmende Panik, überwältigende traumatische Erinnerung, beunruhigendes Gefühl der Losgelöstheit.	Unterbrechen. Die Augen öffnen, sich möglichst an etwas in der Umgebung orientieren oder einer vertrauten Tätigkeit nachgehen. Hilfe holen, wenn es nicht abklingt.
Anhaltende oder wiederkehrende Symptome, schlechterer Schlaf oder Schwierigkeiten im Alltag.	Das eigenständige Üben pausieren. Vor der Wiederaufnahme ärztlichen oder psychologischen Rat einholen.
Starke Verwirrtheit, neu auftretende Halluzinationen, Verlust des Realitätsbezugs oder ungewöhnliche Erregtheit bei sehr wenig Schlaf.	Dringend ärztlich abklären lassen. Bei unmittelbarer Gefahr oder wenn die eigene Sicherheit nicht gewährleistet werden kann: in Frankreich die 15 oder 112 anrufen.
Suizidgedanken oder Sorge um einen nahestehenden Menschen.	In Frankreich die 3114 anrufen. Bei unmittelbarer Gefahr, konkreten Suizidplänen oder verfügbaren Mitteln zur Umsetzung: 15 oder 112.

Keine Sitzung erzwingen, sich nicht erneut aussetzen, um die Ursache zu testen, und keine Behandlung durch Meditation ersetzen. Ein ungewöhnliches körperliches Symptom darf nicht automatisch auf Angst zurückgeführt werden. Es gibt keine Mindestwartezeit, bevor du Hilfe holen kannst.

2. Beobachtungen für ein Gespräch notieren

Datum: _____ Übungsform, ungefähre Dauer und Begleitung: _____

Symptome während oder nach der Übung, Stärke, Dauer und Auswirkungen auf den Tag:

Schlaf, Stress, kürzliche Änderungen der Behandlung oder des Konsumverhaltens:

3. Falls eine Wiederaufnahme erwogen wird: gemeinsam mit der Fachperson entscheiden

Anzupassendes Format, zu vermeidende Orientierungshilfen und Anzeichen, die eine erneute Pause erfordern:

Geplanter Kontakt und Termin zur erneuten Beurteilung:

Eine Wiederaufnahme ist nicht verpflichtend. Die Lehrperson kann die Anleitungen anpassen. Die ärztliche oder psychologische Fachperson beurteilt die Symptome. Die Übersicht garantiert keine Verträglichkeit.