

## COPING-Karte

Trinke keinen Alkohol. Und wenn ich gerade trinke, hör' damit auf!

Setz' Dich hin und nimm 50 tiefe Atemzüge!

Sage zu Dir selbst 10x: „Egal wie schwierig es gerade auch ist, ich bin stark und werde überleben!“

Ich rufe einen meiner Freunde an, die auf der Rückseite dieser Karte stehen und die mir zugesichert haben, dass sie mir helfen werden. Ich werde 5 Minuten über unsere gemeinsamen Interessen mit ihnen reden.

Ich schreibe auf, warum ich gerade so aufgebracht bin und wie ich damit umgegangen bin und werde diese Episode in meinem nächsten Therapiegespräch besprechen.

Einheit für DBT, Isar-Amper-Klinikum Region München

## COPING-Karte

Name	Telefonnummer	Thema	Erste Sätze, die ich am Telefon sagen werde

Einheit für DBT, Isar-Amper-Klinikum Region München