



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde geerdet
bleiben, indem ich
mehrmals tief
durchatme**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde meine
Aufmerksamkeit
darauf richten, wie
sich mein Körper
anfühlt



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich strecke meine
Arme aus und
konzentriere mich auf
das Gefühl**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich konzentriere mich
auf die Geräusche um
mich herum und
beschrifte jedes
einzelne davon



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde mich auf
die Farben um mich
herum konzentrieren
und sie in meinem
Kopf benennen



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich lege meine Hände
auf meinen Bauch
und spüre, wie der
Atem ihn füllt und
verlässt**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich konzentriere mich
auf das Gefühl der
Luft, die durch meine
Nasenlöcher ein- und
ausströmt



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde ein Glas
Wasser so langsam
wie möglich trinken**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde mir einen
beruhigenden Tee
machen



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde in einen
dunklen Raum gehen
und dort bleiben, bis
ich mich besser fühle



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich gehe ins Bad und
wasche mein Gesicht
mit kaltem Wasser**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde meine
Augen schließen
und mich auf die
Dunkelheit
konzentrieren



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde mich
physisch von den
beteiligten Personen
distanzieren



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde drei Schritte
zurückgehen**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde mit
verschränkten
Armen dastehen**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde einem
Freund eine Nachricht
schicken



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde eine kurze
Pause einlegen**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde einen
Kolleg:innen bitten,
mich für zehn Minuten
zu vertreten



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde meine
Gefühle benennen**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde mir einen
ruhigen und friedlichen
Ort vorstellen**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde mein
Telefon überprüfen**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde ein
Sudoku-Rätsel
machen



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde ein Spiel
auf meinem Handy
spielen**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde mich für
eine Weile hinsetzen**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde mich in der
Nähe von anderen
Kolleg:innen aufhalten



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde einen
Kollegen bitten, mir
Unterstützung zu
geben



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde einen
dicken Pullover
anziehen, um mich
besser geschützt zu
fühlen



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde etwas
Wasser trinken**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde mich an
meine Pläne für das
Wochenende erinnern**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde dies mit
einem
vertrauenswürdigen
Freund besprechen



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde mich auf
die nächste Aufgabe
konzentrieren**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde mir ein
paar Minuten Zeit zum
Weinen nehmen**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde ins
Personalbüro gehen
und sagen, wie ich
mich fühle



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde mir ein
kurzes Video ansehen**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde mir die
Fotos in meinem
Handy ein paar
Minuten lang ansehen



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde darum
bitten, in Kürze zu
einer Arbeit zu
wechseln, die keine
Kommunikation mit
Kund:innen beinhaltet



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde meinen
Arbeitsplatz reinigen**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde Musik über
Kopfhörer hören**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde um eine
etwas längere Pause
bitten und nach
draußen gehen



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde dem
Manager sagen, dass
er mich mit anderen
Aufgaben betrauen soll



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde meine
Muskeln dehnen
und entspannen**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde nach der
Arbeit eine Runde
laufen gehen



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde nach der
Arbeit eine schnelle
Fahrradtour machen



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde mir einen
Film gönnen**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde über die
Situation im
Mitarbeiter:innen-Chat
schreiben



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde ein heißes
Bad nehmen, sobald
ich zu Hause bin



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde nach der
Arbeit einen langen
Spaziergang machen



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde versuchen,
mich zu bewegen,
nicht zu erstarren**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde daran
denken zu atmen**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde in den
Personalraum gehen,
das Lächeln ablegen
und mein Gesicht
entspannen



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde mich an
einen sicheren Ort
begeben, meine
Augen schließen
und tief einatmen



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde meinen
Abend nach der
Arbeit planen**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde
versuchen, in naher
Zukunft weniger
Nachtschichten
zu arbeiten



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde mein
Gesicht mit kaltem
Wasser waschen



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde mein
Telefon bei mir haben**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde daran
denken, dass die
Schicht nicht endlos ist



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde mir
erlauben, meine
Gefühle zu fühlen**



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde Zeit finden,
um über meine
verletzenden
Erfahrungen bei der
Arbeit nachzudenken

A large green right-angled triangle is positioned in the upper left quadrant. To its right, a blue semi-circle is partially cut off by a diagonal line that extends from the top right towards the center. The text 'RECOGNIZE AND ACT' is placed in the white space between the green triangle and the blue semi-circle.

**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

Ich werde ein
Tagebuch über meine
Erfahrungen führen



**RECOGNIZE
AND ACT**

SICH BERUHIGEN

**Ich werde bis
zehn zählen**