

10.3 Mein Kraftplan

Wozu? Ruhig bleiben, zuhören, Konsequenzen durchhalten – all das braucht Kraft. Wie im Flugzeug gilt: **erst die eigene Sauerstoffmaske, dann die des Kindes**. Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sie ist Teil der Lösung. Dieser Plan hilft Ihnen, Kraftquellen zu finden, sie fest in die Woche einzuplanen und zu wissen, was Sie tun, wenn es Ihnen selbst schlecht geht. Ergänzend: Blatt 10.1 Eltern-Belastungscheck.

1. Was mir Kraft gibt

Kreuzen Sie an, was Ihnen guttut (oder früher gutgetan hat), und ergänzen Sie.

Bewegung

- ☐ Spaziergang
- ☐ Radfahren, Laufen
- ☐ Sport, Schwimmen
- ☐ _____

Ruhe

- ☐ 5 Minuten ruhig atmen (länger aus als ein)
- ☐ Tee am offenen Fenster
- ☐ früher ins Bett
- ☐ _____

Menschen

- ☐ Freundin/Freund anrufen
- ☐ Treffen ohne Gesprächsthema „Sohn“
- ☐ Zeit als Paar
- ☐ _____

Für mich

- ☐ Hobby, Musik, Chor
- ☐ Lesen, Serie, Podcast
- ☐ Garten, Kochen, Werken
- ☐ _____

Meine drei wichtigsten Kraftquellen:

1. _____
2. _____
3. _____

2. Was mir Kraft raubt

Kraftfresser	Was ich ändern kann (auch ein kleiner Schritt zählt)
Beispiel: Ich bleibe wach, bis bei ihm das Licht aus ist	Router-Nachtsperre einrichten (Blatt 5.9), dann selbst schlafen gehen

3. Meine Woche – Selbstfürsorge fest eingeplant

Tragen Sie für jeden Tag **eine kleine Sache** (5 Minuten reichen) und für die Woche **einen festen Termin nur für Sie** ein – wie einen Arzttermin.

	Kleine Pause (5–30 Min.)	Uhrzeit	Geschafft?
Montag			☐
Dienstag			☐
Mittwoch			☐
Donnerstag			☐
Freitag			☐
Samstag			☐
Sonntag			☐
Mein fester Termin diese Woche			☐

4. Freundlich mit mir selbst

Schuld schaut zurück, Verantwortung nach vorn. Was sagt meine strenge innere Stimme – und was würde ich einer guten Freundin in derselben Lage sagen?

Meine strenge innere Stimme	Was ich einer Freundin sagen würde
„Ich habe versagt.“	„Du hast damals mit dem Wissen von damals entschieden. Heute probierst du etwas Neues.“

5. Mein Notfallplan für mich

Woran merke ich, dass ich nicht mehr kann? (z. B. kaum Schlaf, ständig weinen, nur noch schreien, körperliche Beschwerden)

Wenn es mir schlecht geht, ...	Name / Nummer
rufe ich diese Person an:	
spreche ich mit meiner Hausärztin / meinem Hausarzt:	
suche ich Beratung (Suchtberatungsstelle, Familienberatung) – auch ohne meinen Sohn:	
übernimmt diese Person für einen Abend:	

Hilfe für Eltern (Stand Oktober 2026)

Land	Für Eltern
Deutschland	Elterntelefon (Nummer gegen Kummer) 0800 111 0 550 , kostenlos
Österreich	Rat auf Draht – Elternseite mit Online-Beratung: elternseite.at
Schweiz	Elternnotruf 0848 35 45 55 , rund um die Uhr
Überall	Suchtberatungsstellen beraten auch Angehörige und kennen Selbsthilfegruppen für Eltern

Wenn Sie selbst an Suizid denken oder das Gefühl haben, sich oder anderen etwas anzutun:

Rufen Sie sofort an – Sie müssen das nicht allein tragen.

Notruf 112 · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr)

Wenn Sie mit der Situation zu Hause nicht weiterkommen, können Sie ein **Elterngespräch** bei mir buchen – psychologische Beratung, online, auf dr-armin-kaser.com.

Quellen der Nummern (abgerufen Oktober 2026): nummergegenkummer.de, rataufdraht.at / elternseite.at, elternnotruf.ch, telefonseelsorge.de / telefonseelsorge.at / 143.ch.