

## Mein Notfallplan

Es ist extrem hilfreich, dass du dir einen **persönlichen Notfallplan** erstellst. Nutze einen nüchternen und wachen Moment und überlege dir, welche Emotionen, Bedürfnisse oder Situationen dich in sexuelle Unreinheit verleiten. Sich die gewünschte Reaktion erst in dem Moment zu überlegen, ist fast unmöglich. Der **Plan** muss bereits **vorher gemacht** und am besten verinnerlicht werden.

Aufkommende Emotion (z.B. enttäuscht oder abgelehnt sein)	Meine erwünschte Reaktion

Aufkommendes Bedürfnis (z.B. Müdigkeit)	Meine erwünschte Reaktion

Auftretende Situation (z.B. attraktive Person im Alltag oder im Film,...)	Meine erwünschte Reaktion