

Mein Notfallplan

Es ist unabdingbar, 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 auswendig gelernt und verinnerlicht werden.

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

Bedürfnisse erkennen (z.B. Müdigkeit)	Meine erwünschte Reaktion

Auftretende Situation (z.B. attraktive Frau an der Supermarktkasse)	Meine erwünschte Reaktion

