

ICH BIN:

Präferiertes Pronomen:

@

✓

Notfallkontakt:

Datum:



PSYCHISCH/KOMMUNIKATION

Wenn ich überfordert bin defaulte ich zu/ mein Grenzverhalten ist:

Bekannte Allergien sind

Ich nehme folgende Medikamente

Im Notfall brauche ich

(Asthmaspray, Epipen...) gegen

Das findest du hier:

Bekannte Traumatrigger sind

Ich funktioniere/reagiere anders bezüglich

Ich kommuniziere

Ich habe Panikattacken. Mir hilft dann

KÖRPERLICHES

Meine Muskeln sind trainiert.

Meine Gelenke sind stabil.

Ich bin besonders beweglich in meiner/meinem

Aber recht steif in meiner/meinem

(nur wenn noch relevant) Ich hab mir mein/meine

verletzt.

Ich weiß (nicht) wo meine sensorischen Nerven liegen. Ich hatte

schon Probleme mit

Mein Blutkreislauf hat Schwierigkeiten mit

Mein Kreislauf hat Probleme mit

Meine Atmung ist

Hierhin atme ich besonders gut: Hierhin schlecht:

Ich bekomme blaue Flecke.

Ich habe eine Schmerzgrenze und so möchte mit erträglichen

Schmerzen umgehen:

Mich muss man an erinnern.

Ich kann meine Kraft und Haltefähigkeit einschätzen.

FESSELUNG

Ich war schon oft in

Besonders gut klappt meistens

Eher schlecht geht

Garnicht geht bei mir

WEITERES

Auf mich trifft zu / nicht zu:

Krankheit, die auf die Nerven geht

Diabetes

Asthma

Allergien

long Covid

COPD

Kopfschmerzen

Migräne

Epilepsie

Schwangerschaft

Müdigkeit

kurze Aufmerksamkeit

AD(H)S

Autismus

Hochsensibilität

Geräusch Empfindlichkeit

Herzprobleme

beeinträchtigende Medikamente

Aneurysmen

geringe Knochenstabilität

Hypermobilität

Rückenprobleme

Gelenkprobleme

viel Muskelmasse

Gelenkigkeit

Blutgerinnungsstörung

Probleme mit Blutdruck oder Blutfluss

Kreislaufprobleme

Schwindel beim Drehen

nonverbal werden

SAFWORDS

Ich verwende Safewords Nein / Ja , und
zwar

AFTERCARE

Nach dem Fesseln wünsche ich mir meis-
tens

Wenn was schief geht reagiere ich oft

und brauch dann wahrscheinlich

Ich möchte Nachbesprechungen

Am liebsten innerhalb von