



BAUSTEIN
ALLE SENSIBILISIEREN



TOOL 1.8.
CHECKLISTE & REMINDER

CHECKLISTE & REMINDER SAFER-SPACE

! Checkliste

Ein Safer Space kann eine Person , ein Ort  oder ein Gefühl  bzw. innerer Ort sein.

Was ist für mich ein Safer Space?



Bei wem fühlst du dich sicher?



In welchem Kontext fühlst du dich am wohlsten?



Was hilft dir zu entspannen?



Was brauchst du, wenn eine Grenze überschritten wurde?



Welche Tabus gibt es in deinem Safer Space?



Wie sieht der Ort aus, an dem du dich am wohlsten fühlst?



Was machst du, wenn es dir schlecht geht, damit es dir besser geht?



Sprich mit einer Person deines Vertrauens über deinen Safer Space. Diese Person kann dir helfen, deinen Safer Space zu finden und dich so unterstützen, wie du es dir wünschst.

Tausche dich mit anderen darüber aus, was du brauchst, um den Safer Space wieder verlassen zu können.

Was ist für mich ein Safer Space?









! Reminder

Überlege dir, wie du diesen Reminder immer griffbereit haben kannst.