# Psychosoziale Notfallversorgung für Einsatzkräfte (PSNV-E)

## Arbeitsblatt „Big-Five“

**Diese Dinge werde ich tun, um einen vielleicht belastenden Einsatz gut zu verarbeiten:**

1. Das mache ich, um ein Gefühl von **Sicherheit** herzustellen:

2. Das mache ich, um mich zu **beruhigen** und mich zu **entlasten**:

3. Das mache ich, um ein Gefühl von **Selbstwirksamkeit** und **Kontrolle** herzustellen:

4. Das mache ich, um ein Gefühl von **Kontakt** und **Anbindung** herzustellen:

5. Das mache ich, um ein Gefühl von **Hoffnung** herzustellen:

CC BY NC ND