

CHECK-LISTE – VORBEREITUNG IM ÜBERBLICK

Hier kannst du mit dir einchecken, was du vor deiner Reise vorbereiten kannst. Nicht jeder Punkt ist für jede Situation relevant. Ergänze die Liste nach deinen Belieben.

*Ergänze die Liste mit den Dingen,
die dir noch wichtig sind.*

INNERE VORBEREITUNG

- ☐ Intention gefunden und formuliert
Aktuellen emotionalen Zustand reflektiert
- ☐ Offene Konflikte oder Sorgen (soweit möglich) adressiert
- ☐ Mich ehrlich gefragt:
Ist jetzt der richtige Moment?

KÖRPERLICHE VORBEREITUNG

- ☐ Ausreichend geschlafen
- ☐ Leichte Ernährung in den Tagen davor
- ☐ Letzte größere Mahlzeit 2–5 Stunden vor der Einnahme
- ☐ Medikamenten-Interaktionen geprüft
- ☐ Kontraindikationen ausgeschlossen

SUBSTANZ VORBEREITUNG

- ☐ Hast du die richtige Substanz für deine Intention gefunden?
- ☐ Kommt deine Substanz aus einer vertrauenswürdigen Quelle? Hast du sie testen lassen oder selbst mit einem Testkit untersucht?
- ☐ Welche Dosis wählst du?
Wie tief möchtest du gehen?

DER RAUM

- ☐ Sicherer, vertrauter Ort gewählt
- ☐ Aufgeräumt und gelüftet
- ☐ Bequemer Platz zum Liegen vorbereitet
- ☐ Angenehme Temperatur
- ☐ Gedimmtes, warmes Licht
- ☐ Störquellen minimiert (Handy aus, Klingel aus)

BEREITHALTEN

- ☐ Wasser und leichte Snacks
- ☐ Decken und Kissen
- ☐ Eimer oder Schüssel (für alle Fälle)
- ☐ Taschentücher
- ☐ Musik / Playlist vorbereitet
- ☐ Dieses Journal und etwas zum Schreiben
- ☐ Optional: Augenbinde, Kopfhörer

BEGLEITUNG

- ☐ Entschieden: alleine oder mit Begleitung
- ☐ Falls Begleiter: vertrauenswürdige Person gefunden
- ☐ Erwartungen und Wünsche besprochen
- ☐ Notfall-Plan geklärt

ZEIT

- ☐ Ganzer Tag ohne Verpflichtungen
- ☐ Folgetag zur Erholung eingeplant
- ☐ Startzeit gewählt

SONSTIGES

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐