

1. Konkreter Ablauf des Suizidversuchs:

Wann (genaues Datum) und wie habe ich versucht, mir das Leben zu nehmen? Welche Mittel habe ich dafür eingesetzt? Wie war der genaue Ablauf? Warum ist es dann letztlich nicht tödlich verlaufen?

2. Vorausgehende Bedingungen und konkrete Auslöser

Was waren die emotionalen oder gedanklichen Auslöser? Was hat für mich das „Fass zum Überlaufen gebracht“, sodass ich mich selbst töten wollte? Ab wann genau stand der Suizidentschluss unverrückbar fest?

3. Körperliche und psychische Anfälligkeitsfaktoren

Welche eher „allgemeinen“ Bedingungen haben mich ggf. vor dem Suizid besonders anfällig oder empfindsam gemacht, wie z. B. Schlaflosigkeit, viel Stress, Lektüre über Suizid oder der Besuch entsprechender Internetseiten?