

Skills-Liste

Hier siehst Du eine Liste mit konkreten Skills und Fertigkeiten, die Du (bewusst oder unbewusst) im Alltag einsetzen kannst, um besser mit starken Gefühlen und starker Anspannung umzugehen, um Gefühle besser steuern zu können, um in zwischenmenschlichen Situationen besser zurecht zu kommen und um achtsam zu sein.

Skills bei akuter Anspannung, bei drohender Selbstverletzung, bei Dissoziation und Aggression / Vorschläge für den Notfallkoffer:

- dusche kalt oder lege Dir einen Eisbeutel (ein Beutel Tiefkühlgemüse tut es auch) in den Nacken oder auf die Unterarme - verändere die Position von Zeit zu Zeit, damit Du Dich nicht verbrennst
- zerkaue eine Chili-Schote, lutsche ein extra-scharfes Bonbon, Tabasco, Zahnpasta, frischen Meerrettich oder Senf
- lege Dir einen Eiswürfel in den Mund
- rieche an Ammoniak (z.B. Ammola Riechstäbchen aus der Apotheke oder mit Wasser verdünnter Salmiakgeist aus dem Baumarkt)
- rolle einen Igelball über Deine Arme
- rolle Deine Fusssohlen über einen Massagestab
- lasse ein Gummiband auf Deine Haut flitschen
- lege Dir kleine Murmeln oder Steinchen in die Schuhe und gehe mit festen Schritten vorwärts
- fasse eine voll aufgedrehte Heizung an - wechsele die Hand von Zeit zu Zeit, damit Du Dich nicht verbrennst
- zerreisse alte Kataloge oder Telefonbücher
- renne schnell die Etagen im Treppenhaus rauf- und runter
- verprügle mit einem verknoteten Handtuch oder einem Tennisschläger Deine Matratze oder schlage auf einen Boxsack ein
- höre über Kopfhörer laute Musik (keine Balladen)
- trage Dir starke Wärmesalbe (z.B. Finalgon oder Elacur hot) auf die Innenseite Deiner Oberarme auf
- drücke fest auf Schmerzpunkte, z. B. am Schlüsselbein
- lasse Kerzenwachs auf Deine Haut tropfen
- rufe jemanden Vertrautes an (Telefonnummern in den Notfallkoffer legen):
 - guter Freund, nahestehendes Familienmitglied, Betreuer, ...
- verwickle Dich selbst in Hirn-Flick-Flacks:
 - zähle von 300 in 7er-Schritten rückwärts, spiele Koffer-Packen mit Dir selbst
 - benenne 5 Dinge, die Du hörst - 4 Dinge, die Du siehst - 3 Dinge, die Du spürst
 - suche in Deiner Umgebung möglichst schnell 5x die Farbe Rot, 5x die Farbe Blau, 5x Gelb usw.
- verknote eine Kordel kompliziert und entknote sie später wieder
- lerne exotische Hauptstädte, Gedichte oder etwas anderes auswendig
- träufle Dir Minzöl auf die Zunge
- lasse eine unaufgelöste Brausetablette auf der Zunge zergehen
- klebe Dir Pflaster auf die Haut und reisse sie wieder herunter
- treibe ausgiebig Sport
- schleppe etwas Schweres
- gehe in den Wald oder an eine verlassenene Stelle und schrei ganz laut und aus tiefstem Herzen

- schau auf Deine Pro- und Contra-Liste (Liste in den Notfallkoffer legen):
 - Dinge, die mir sehr wichtig sind, möchte ich langfristig nicht aufs Spiel setzen!!!
 - verändere Deine Körperposition: stehe auf und laufe umher, wenn Du im Augenblick sitzt
 - verändere Deine Blickrichtung: schau nach oben, falls Du gerade auf den Boden guckst
-
-
-

Skills zur Beruhigung / den Augenblick verändern / kurzer Urlaub

- sieh Dir aufmerksam Fotos mit schönen Erinnerungen an
- lies einen Reiseführer
- nimm ein entspannendes Schaumbad mit duftendem Badezusatz
- höre schöne, nicht aggressive und auch nicht traurige Musik mit angenehmen Erinnerungen
- schaue in den Sternenhimmel
- rieche an Deinem Lieblingsparfüm
- kehre Dein aktuelles Gefühl um: sieh Dir z.B. eine Komödie an, wenn Du gerade wütend oder traurig bist
- genieße Deine Liebesschokolade
- probiere eine neue Teesorte aus
- zünde Dir Räucherstäbchen an
- gehe in die Natur
- singe / musiziere / spiele Deinen persönlichen Lieblings-DJ
- schmuse mit Deinem (Kuschel-)Tier
- nimm ein Sonnenbad
- gehe barfuss
- lächle Dein Spiegelbild an
- gehe in den Wald und belausche die Umgebungsgerausche (Blätterrauschen, Tiere usw.)
- mache einen kurzen Mittagsschlaf
- begib Dich gedanklich an Deinen sicheren Ort
- meditiere
- mache gezielte Entspannungs- und Atemübungen
- übe Achtsamkeit im Alltag und konzentriere Dich immer nur auf eine einzelne Sache (z. B. bei den Mahlzeiten, auf dem Weg zum Bus, beim Spazieren, Radfahren, Aufräumen, Putzen, während der Zugfahrt)
- zünde Duftkerzen an
- rieche an Aromaölen
- nimm ein Fussbad
- Sinngebung: "Alles hat einen Sinn/einen Grund. Auch wenn ich ihn im Moment nicht sehen kann, weil die Situation sehr schwierig ist."
- Selbstermutigung: "Ich kann es aushalten, es wird nicht ewig andauern. Ich werde es schaffen, so wie ich Vieles in der Vergangenheit schon geschafft habe."

- denke daran, was Du in dieser Woche schon Positives für Dich getan hast
 - lobe Dich selbst / belohne Dich selbst / mache etwas wieder gut
-
-
-

Skills zur Ablenkung:

- führe Deinen Hund aus
- gehe ins Kino
- mache ein Kreuzworträtsel oder lege ein Puzzle
- gehe im Regen spazieren
- repariere etwas
- telefoniere mit lieben Menschen, ohne dabei eigene Probleme zu wälzen
- höre ein Hörspiel an / lies ein Buch / schau Dir einen fesselnden Film an
- unterstütze andere, um selbst Ablenkung zu finden
- probiere ein neues Kochrezept aus
- spiele ein Spiel (z. B. ein Strategiespiel, Wimmelbilder, Puzzlespiele am PC - oder unterwegs auf dem Handy, z. B. bei der Busfahrt ...)
- schau Dir Deine Lieblingsserie im TV an
- plane einen Urlaub
- gehe shoppen
- male oder bastle
- spiele mit Deinen Tieren
- besuche eine Sportveranstaltung, den Zoo, eine Party oder einen Flohmarkt
- kümmere Dich um Deine Pflanzen
- lass einen Drachen steigen
- treibe Sport
- lerne für Schule oder Beruf
- verbringe einen Abend mit guten Freunden
- räume Deine Wohnung auf oder gestalte Deine Räume neu
- mach Dich hübsch, schminke Dich, frisiere Dir die Haare, lege ein Parfüm oder ein After-Shave auf
- backe einen Kuchen
- setze Dich in ein Café und beobachte Leute
- fotografiere etwas Interessantes
- bilde Dich beruflich fort
- lasse Dich massieren
- verabrede Dich zu einem Picknick
- gehe tanzen
- beschenke liebe Menschen
- mache Handarbeiten
- gehe wandern oder fahre Rad

Skills-Liste

- kritzle auf einem Stück Papier herum
- engagiere Dich aktiv (z.B. in einem Verein, politisch oder caritativ)

.....

.....

.....