

SKILLS bei akuter (gedanklicher, emotionaler oder körperlicher) Anspannung

- 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, Therapeut/Telefonkontakt, ...
- 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 verlassen 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 Lieblingschokolade
- probiere eine neue Teesorte aus
- zünde Dir Räucherstäbchen an
- gehe in die Natur
- singe / musiziere / spiele Deinen persönlichen Lieblings-DJ

- schmuse mit Deinem Tier
- nimm ein Sonnenbad
- gehe barfuß
- lächle Dein Spiegelbild an
- gehe in den Wald und belausche die Umgebungsgерäusche (Blätterrascheln, Tiere usw.)
- mache einen *kurzen* Mittagsschlaf (mit Wecker!)
- begieb 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
- Sinnggebung: "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, Jump and Run, 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 Cafe 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
- kritzle auf einem Stück Papier herum
- engagiere Dich aktiv (z.B. in einem Verein, politisch oder caritativ)
- ...