

Die Ultimative Stress-Skills-Sammlung

www.stress-skills.de



Disclaimer - Wichtiger Hinweis:

Die Ultimative Stress-Skills-Sammlung ist eine Zusammenstellung von Betroffenen, ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Die (angewendeten) Skills ersetzen auf keinen Fall eine professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte. Wir bieten keine medizinische, juristische oder psychologische Beratung. Unsere Zusammenstellung basiert auf persönlichen Erfahrungen und Internet-Recherchen. Die dargestellten Informationen & Skills sollen Dir helfen und Dich bei möglichen Alltags-Hochstress-Situationen oder Gefährdungssituationen unterstützen. Und, Dir Mut machen - Du bist nicht allein!

Die Inhalte von stress-skills.de können und dürfen nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen anzufangen.

Skills-Sammlung - Inhalt

Inhalt:

Die Ultimate Stress-Skills-Sammlung ist eine Zusammenstellung von so genannten Skills bzw. Fertigkeiten, um starken Anspannungen in Alltags-Hochstress-Situationen oder Gefährdungssituationen entgegenwirken zu können. Diese Skills-Sammlung wurde von Betroffenen, ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern erstellt. Dabei haben wir unser erlerntes Wissen aus verschiedenen DBT-Therapiephasen, persönlicher Erfahrungen, Ratgebern und diversen Internet-Sammlungen von über +20 Webseiten (siehe Quellen & Links) zusammengefasst.

Die aufgeführten Ideen sind getestet von Betroffenen mit der Borderline Persönlichkeitsstörung und Betroffenen, die mit Depressionen leben.

Die dargestellten Informationen & Skills sollen Dir helfen und Dich bei möglichen Alltags-Hochstress-Situationen oder Gefährdungssituationen unterstützen. Natürlich wird nicht jeder Skill jedem gleichermaßen guttun. Die Ultimate Stress-Skills-Sammlung versteht sich eher als Sammlung von Ideen & Anregungen, mal was zum Ausprobieren. Gerade dann, wenn man keine Ideen mehr hat oder nicht weiß, was einem gerade helfen könnte.

Quick Links:

1. Notfallkoffer

[+70-100% Anspannung](#)

[+30-70% Anspannung](#)

[0-30% Anspannung](#)

2. Ablenkung erwirken durch

[Aktivitäten](#)

[Unterstützen](#)

[Vergleichen](#)

[Gefühle / Gefühle ersetzen](#)

[Gedanken](#)

3. Körperempfindungen

4. Beruhigen durch 5 Sinne

[Sensory Play \(Links\)](#)

[Sehen](#)

[Hören](#)

[Riechen](#)

[Schmecken](#)

[Fühlen](#)

5. Augenblick verändern

[Phantasie](#)

[Sinnggebung](#)

[Gebet / Meditation](#)

[Entspannung](#)

6. Achtsamkeit

[Was-Fertigkeiten](#)

[Wie-Fertigkeiten](#)

[Umgang mit Gefühlen](#)

[Entgegengesetztes Handeln](#)

7. Sonstiges

8. Quellen/ Links

Skills-Sammlung - Notfallkoffer

+70-100% Anspannung

- ABC-Wärme-Pflaster
- Ammoniak „Ammola“ Riechstäbchen
- Ahoi-Brause lange lutschen/ kauen
- Boxen (Boxsack, Punching-Ball, ins Kissen, etc.)
- Center Schocks lange & langsam lutschen/ kauen
- Coolpack/ Eisbeutel (oder Tiefkühlgemüse) - in einem Tuch - auf den Nacken drücken
- Druck auf Akupressurpunkte/ Schmerzpunkte/ Notfall-Punkt ausüben
- Extreme Schärfe essen - Je nach persönlichen Geschmack und Verträglichkeit kann man Chilischoten kauen, scharfe Gummibären, Chilischokolade essen etc.
 - Chili-Schoten/ Habanero Chili
 - (grünen) Meerrettich essen
 - Sambal Olek
 - Scharfe Süßigkeiten (Kaugummi, Gummibärchen, Chilischokolade, etc.)
 - Scharfe Gewürze essen/ riechen
 - Scharfen Senf essen
 - Tabasco trinken
 - Wasabi essen
- Finalgon Salbe/ Pferde-Wärme-Salbe/ Elacur Hot Salbe auf Haut auftragen und mit Mullverbänden und Fixierstreifen versehen oder für stärkere Wirkung mit Frischhaltefolie umwickeln
- Gummiband um das Handgelenk legen und schnipsen lassen
- Intensiv Seilspringen
- Intensiv Liegestütz/ Sit-ups/ Burpees/ Star-Jumps machen
- Kaugummi (z.B. mit intensivem Pfefferminzgeschmack)
- Kirschkern oder kleine Kieselsteine in den Schuh legen und gehen
- Kronkorken fest auf die Haut drücken
- Lavendel riechen oder Lavendel Sirup trinken
- Skill-Bonbons (süß, sauer, scharf, bitter, etc.)
- Vitamin- oder Brausetabletten direkt in den Mund legen/ lutschen
- Zehenstand
- Zimtkaugummi kauen
- Zitronensaftkonzentrat

+30-70% Anspannung

- „Koush-Ball“ → eine Art superweicher Igelball (Gibt es in Spielwarengeschäften)
- „Überraschungsei“ - Figur
- Achtsamkeits-CD (hören)
- Akupressuring
- Alte Kataloge oder Telefonbücher zerreißen
- Ärger/Wutball
- Aufmunternde / unterstützende Briefe lesen
- Aus tiefstem Herzen laut schreien (im Wald/ an einer verlassen Stelle/ unter Wasser/ in ein Kissen/ im geschlossenen Raum die Wand)
- benenne 5 Dinge, die Du hörst- 4 Dinge, die Du siehst- 3 Dinge, die Du spürst
- Besondere Taschentücher (z. B. mit lustigen Motiven oder Geruch)
- Blanket world (unter die Decke kriechen, Mutterbauch simulieren)
- Bürstchen (rau oder weich) zum Sensibilisieren der Haut (spüren)
- Clownsnase
- Deine Pro- und Contra-Liste
- Dinkel- oder Kirschkernkissen (fühlen)
- Duftöle riechen
- Einen Stressball oder Knetgummi kneten
- Eiswürfel im Mund zergehen lassen
- Eiswürfel in der Hand halten
- Eiswürfel lutschen
- Entspanntes Schaumbad mit duftendem Zusatz nehmen
- Entspannungs-Sprudelbad
- Etagen im Treppenhaus rauf- und runter laufen
- Fasse eine voll aufgedrehte Heizung an- wechsele die Hand von Zeit zu Zeit, damit Du Dich nicht verbrennst
- Feder
- Fidget Spinner
- Fisherman's Friends in verschiedenen Geschmackssorten (schmecken/ lutschen)
- Gedanken aufschreiben
- Gedichte / Texte schreiben
- Gefühlsprotokoll
- guter Freund, nahestehendes Familienmitglied, Betreuer, Therapeut/Telefonkontakt, ...
- Haut/ alte Narben eincremen oder massieren
- Holz hacken/ Äste zerschlagen
- Igelball auf der Haut rollen
- Ingwer (frisch) kauen
- Japanisches Minzöl, Tigerbalsam, Teebaum-Öl
- Joggen (und den Gedanken so davonlaufen)
- Jonglierbälle oder Jongliertücher
- Kalte Dusche oder kaltes Wasser über Hände und den Unterarmen fließen lassen
- Kerzenwachs auf die Haut tropfen lassen
- Kiefernzapfen fühlen
- Kirschkernkissen aufwärmen und auf die Haut legen
- Klebe Dir Pflaster auf die Haut und reiße sie wieder herunter
- kleine Geschicklichkeits- / oder Konzentrationsspiele
- Kleines Kuscheltier/ Stofftier
- Knetball
- Knete
- Knopf, Stein, Tuch von einem „Lieblingmenschen“
- Kreativblöcke ausmalen
- Kühlpack/ Kühl-Akku/ Coldpack/ Coolpack auf die Haut legen (umwickelt in einem Tuch)
- Laut Musik/ Lieblingssongs hören
- Lavendelentspannungs- Masken
- Lerne exotische Hauptstädte, Gedichte oder etwas anderes auswendig
- Lippenstifte mit unterschiedlichem Geschmack
- Luftballons (aufblasen bis er zerplatzt; zum Aufblasen als Atemübung, mit dem Luftballon spielen als Achtsamkeitsübung)
- Malen - Mandalas und Malstifte
- Massageball kneten
- Metalligelball, andere harte Igelbälle
- Mit einer ausgeklappten Büroklammer die Haut pieksen
- Mit einer Wäscheklammer in die Haut zwicken
- Musik machen (z.B. Gitarre spielen, Klavier, (Quer-)Flöte, Singen, Trommeln, etc.)
- Nagelbrett
- Parfüm (Parfümprobchen) oder Lieblingsduft riechen
- Quietschendes Gummitier (Haustierbedarf; Spielwaren)
- Rätsel lösen
- Rolle Deine Fußsohlen über einen Massagestab
- Rosenquarz
- Seifenblasen
- Spieluhr
- Sport machen (z.B. Joggen, Walken, Fahrrad fahren, skaten, schwimmen, tanzen, reiten, Krafttraining, Boxen...).
- Suche in Deiner Umgebung möglichst schnell 5x die Farbe Rot, 5x die Farbe Blau, 5x Gelb usw.
- Traubenzucker
- Verändere deine Blickrichtung: schau nach oben, falls du gerade auf den Boden schaut
- Verändere deine Körperposition: stehe auf und laufe umher, wenn du im Augenblick sitzt
- Verknote eine Kordel kompliziert und entknote sie später wieder

Skills-Sammlung - Notfallkoffer

- Vibrator, Massagegerät
- Wick Inhalerstift
- Wutbrief schreiben und zerreißen / verbrennen
- Zähle von 300 in 7er-Schritten rückwärts oder spiele Koffer-Packen mit Dir selbst
- Zettel mit Spruch (von einem mir sehr vertrauten Menschen)
- Zwitschermagnete

0-30% Anspannung

- Ein gutes Buch lesen
- Ein Knopf, Stein, Tuch von meinem „Lieblingsmenschen“
- Erfrischungstuch
- Erinnerungsfotos
- Espressopulver
- Gesicht kalt nassmachen
- Gewitter hören und riechen
- Im Sommerregen stehen (als Alternative unter die warme Dusche stehen)
- Kochen, Rezepte suchen, planen und einkaufen
- Naturgeräusche hören
- Rauschmuschel, Meeresrauschen
- Soziale Kontakte pflegen (SMS, Chat, Telefon, Social Media, ausgehen)
- Spazieren gehen

Skills-Sammlung - Ablenkung

Aktivitäten - Setze dich in Bewegung:

- Abends die Lichter der Stadt sehen – von weitem, gespiegelt auf dem Wasser und über einem die Sterne
- Achtsamkeitsübungen
- alte Filme ansehen / Schwarzweißfilme ansehen
- Am Wasser sitzen, spazieren gehen und Gedanken davonschwimmen lassen
- An der Konsole spielen / Videospiele
- Animes-Filme schauen
- Ans Meer fahren
- Atemübungen (z.B. bewusst langsam und tief atmen)
- Auf eine Messe gehen
- Aufräumen
- [Ausdruck-Sudoku](#)
- Auswendig lernen
- Autofahren – einfach nur fahren und Musik hören
- Autogenes Training
- Backen
- Barfuß im Wald spazieren gehen
- Basteln
- Begleri (griechisches Geschicklichkeitsspiel)
- Beschenke liebe Menschen
- Boxen
- Brief / E-Mail schreiben
- Bücherei
- Bügeln
- Bummeln
- Chatten
- Chor
- Computerspiele
- Aus dem Fenster in den Himmel schauen
- Den Klängen der Natur bewusst lauschen
- Die Natur mit allen Sinnen aufnehmen
- Die Vor- und Nachteile des Wetters nutzen (Hitze, Kälte etc.)
- Durch Weinberge wandern
- Ein Instrument spielen (Klavier, Schlagzeug, Gitarre,...)
- Eine Aktivität machen, die einem Spaß macht oder schon immer mal machen wollte (z.B. in eine Trampolin-Halle gehen)
- Eine beliebige Route auf dem Stadtplan einzeichnen und dann entlang dieser Route laufen, joggen, radfahren,...
- Eine fremde Sprache lernen
- Einen Ausflug machen
- Einen Baum umarmen
- Einen bestimmten Raum gründlich aufräumen, neu ordnen oder ausmisten
- Einkaufen/ shoppen gehen
- Eishockey spielen/ schauen
- Energie Drink trinken
- Entspannungsübungen
- Essen
- Etwas anschauen (in die Waschmaschine schauen, in den mit Holz angefeuerten Ofen, in ein Aquarium, aus dem Fenster oder in den Himmel...)
- Etwas dekorieren
- Etwas gemütliches anziehen
- Etwas planen (einen Ausflug, eine Reise, eine besondere Stunde, in der man sich nur Zeit für sich selbst nimmt, ein Fest, eine Überraschung...)
- Etwas reparieren
- Etwas schreiben (Brief, Tagebuch, Gedicht, Geschichte, Pro- und Conraliste, Einkaufszettel...)
- Etwas Verrücktes unternehmen
- Fahrrad fahren
- Fernsehen
- Fidget Spinner
- Film anschauen (nichts trauriges)
- Flippern
- Fotoграфиere etwas Interessantes
- Fotos ansehen
- Frische Luft oder Seeluft bewusst atmen
- Ganz in Ruhe Cappuccino oder Kaffee trinken
- Gefühlsprotokoll schreiben, Gedanken und Gefühle wie eine Art Gedicht aufschreiben
- Gute Serien schauen
- Häkeln
- Handarbeit
- Handwerkliche Projekte
- Hausarbeit (Bügeln, Putzen, Geschirr spülen, Holz hacken, etwas reparieren, aufräumen, Wäsche waschen, kochen...)
- Heiß/Kalt duschen
- Holz hacken
- Hörbücher, Hörspiel hören / lesen
- Im Internet Onlinespiele spielen
- Im Regen spazieren
- Im Wald spazieren gehen, innehalten und tief durchatmen
- In der Natur laufen, schauen, Blick schweifen lassen, das Sonnenlicht suchen
- In ein schönes Café gehen
- In einen Vergnügungspark, ins Kino, Theater gehen
- Ins Kino gehen
- Kaffee trinken
- Kerzenlicht anschauen
- Klamotten anprobieren
- Klavier spielen
- Knobelbücher: Kreuzworträtsel, Sudoku
- Kochen
- Kopfhörer auf die Ohren und richtig laut Musik hören
- Krafttraining, Bauchmuskelübungen, Liegestütze, Theraband, Kniebeugen, Selbstverteidigungstechnikenüben, Boxen
- Kritzele auf einem Stück Papier herum
- Kuchen oder Kekse backen – egal zu welcher Jahreszeit
- Kugelschreiber klicken
- Lasse dich massieren
- Lernen für Schule oder Beruf
- Lesen
- Leute beobachten
- Lichterkette
- Lieblingsessen kochen
- Lieblingsklamotten anziehen
- Lieder schreiben
- Line Dance
- Liste mit schönen Momenten pflegen
- Lustige Taschenbücher lesen
- Lustige Videos auf Youtube oder Filme auf Netflix schauen
- Mach dich hübsch, schminke dich, frisiere dir die Haare
- Malen
- [Malen - Adult coloring pages \(ausdrucken oder online\)](#)
- [Malen - Coloring pages \(ausdrucken\)](#)
- [Malen - Coloring pages for kids and adults \(ausdrucken\)](#)
- [Malen - Punkt zu Punkt \(ausdrucken\)](#)
- [Malen - Punkte verbinden \(ausdrucken\)](#)
- Malen (mit Buntstifte, Bleistift, Fingerfarben, Pastellkreiden, Kreide, Acrylfarben, Dispersionsfarben...)
- Malen nach Zahlen
- Mandala ausmalen
- Meditieren in komplett verdunkelten Räumen ohne äußere Reize
- Mit dem Hund Gassi gehen
- Mit einem Haustier spielen oder schmusen, kuscheln

Skills-Sammlung - Ablenkung

- Mit jemandem Reden, Rumpalbern, einfach nur da sein, Spielen, Sport,
- Mit (m)einem Kind spielen, baastein, Spaß haben
- Möbel zusammenbauen
- Moor- und Wattwanderungen
- Morgens bei Sonnenaufgang an die frische Luft gehen
- Motorrad fahren
- Musik hören und mitsingen
- Musik machen
- Nähen / Schneidern
- Nordic Walking
- [Online Sudoku](#)
- Papier zerknüllen/zerreißen
- Pro und Contra-Liste anschauen und lesen
- Progressive Muskelentspannung
- Putzen, saubermachen, ordnen und so das Heim schönmachen und halten
- Puzzeln, Puzzleteile zählen
- Renovieren (z. B. ein Zimmer neu streichen, einen Tisch abschleifen)
- Schnell anziehen und raus
- Schnulzige Romane lesen
- Spazieren gehen (alleine oder nicht alleine) dabei Musik hören
- Gesellschaftsspiele spielen
- Sport/ Trainieren (Ball, Badminton, Kickern, Tischtennis, Volleyball, Fußball, Joggen, Boxen, Schwimmen, Laufen, Walken, Fahrrad fahren, Skaten, Tanzen, Reiten, Krafttraining, Wandern, Aerobic, Zumba,
- Streichelgehege im Zoo / Wildgehege
- Stricken
- Tagebuch schreiben
- Tanzen, Zumba oder Bailaro
- Tee trinken gehen
- Telefonieren mit Freunden / Familie
- Tief atmen im Rhythmus 3-3-6
- Tierdokus schauen
- Verbringe einen Abend mit guten Freunden
- Wäsche waschen oder zusammenlegen
- Wrestling schauen (Ablenkung)
- Yoga
- Zeichnen
- [Zen and Anti stress coloring pages for adults](#)
- Zum See gehen, aufs Wasser schauen und Gedanken (davon) treiben lassen

Unterstützen/ in Kontakt gehen - Unterstützen Sie andere, um selbst Ablenkung zu finden. Sie können z. B. Hilfe anbieten oder eine Überraschung vorbereiten:

- Andere Menschen bestärken, wenn sie etwas machen, was für Sie selbst sinnvoll und positiv ist.
- Leistungen anderer anerkennen, loben
- Beim Geschirr spülen helfen
- Beim Wäsche auf- und abhängen, bügeln helfen
- Chatten im Internet, in einem Forum schreiben
- Ein Geschenk basteln oder einpacken
- Ein Gespräch mit der allerbesten Freundin/ Freund suchen
- Ein Gespräch mit den Eltern/ Mutter/ Vater
- Eine gemeinsame Aktivität planen oder verschenken
- Einen Brief/ E-Mail oder SMS/ WhatsApp schreiben
- Einen Freund besuchen oder anrufen
- Hilfe von außen (Diakonie)
- In den Arm genommen werden ohne reden zu müssen
- Jemandem ein Geschenk machen eine Blume etc. basteln, malen, kaufen
- Jemandem eine Karte schicken
- Jemandem Mut machen
- Jemandem zuhören / ermutigen
- Jemanden einen Gefallen tun
- Kleidungsstücke flicken oder Socken stopfen
- Menschen treffen, die einem guttun, die mich verstehen
- Mit dem Partner kuscheln und ihn ganz doll festhalten
- Mit den Kindern kuscheln
- Mit der Familie etwas unternehmen
- Mit ehemaligen Mitpatienten aus der Klinik reden
- Mit einem Freund etwas spielen (z.B. Gesellschaftsspiele)
- Selbsthilfegruppen
- Um etwas oder Hilfe bitten
- Liebevolle Menschen umarmen
- Unter Menschen gehen
- Vokabeln abfragen oder abfragen lassen
- Von anderen rausholen lassen (Bei Antriebschwäche z.B. auch von Geschäften, von zuhause)
- Zusammen Kuchen backen oder kochen

Vergleichen - Denke an Menschen, denen es schlechter geht. Lese z.B. die BILD-Zeitung, beschäftige dich mit Unglücken und Hungersnöten oder denke daran, wie schlecht es früher ging („Heute habe ich eine schöne Wohnung, früher ...“):

- Andere bemitleiden sich – ich tue etwas dagegen, dass es mir besser geht!
- Die haben die gleiche Chance wie ich, aber nutzen sie nicht!
- Realitätsüberprüfung
- Wo geht es mir noch gut? Was habe ich, was andere nicht haben?
- Was könnte noch schlimmer sein?
- Ich habe etwas, was andere nicht haben (z.B. eine Arbeit, eine schöne Wohnung...)
- Im Vergleich zu früher habe ich heute viel erreicht (z.B. ich habe eine Ausbildung absolviert, ich habe ein paar gute Freunde...)

Gefühle oder Gefühle ersetzen - Du kannst eine schmerzhaft Situation „beiseiteschieben“, indem du die Situation bewusst eine Weile innerlich verlässt und dir Situation erschaffst, die ein angenehmes Gefühl auslösen können Wichtig ist, dass du dir das Versprechen gibst, zu einem späteren Zeitpunkt zur Stress-Situation zurückzukommst und dich damit auseinandersetzt:

- Baue in der Vorstellung zwischen dir und der Situation eine Mauer (Wichtig! Setze dich mit der Situation zu einem späteren Zeitpunkt auseinander!)
- Beiseite schieben (nicht zu lange, da sonst der Verdrängungsmechanismus wie bei einem „Wasserball, den man unter Wasser halten will und der dann um so heftiger nach oben drückt“, wirkt!!!)
- Dem Gefühl entgegengesetzt handeln
- Den Augenblick verändern
- Einen Kitschfilm oder Soap-Operas anschauen (GZSZ, Marienhof, Verbotene Liebe...)
- Einen lustigen Film schauen
- Einen Roman lesen
- Etwas schreiben (z.B. Tagebuch, Brief, Gedicht)
- Fröhliche Musik hören
- Gedanken/Gefühle aufschreiben und bis zum nächsten Gespräch mit einem Freund oder bis zur nächsten Therapie weglegen – sich bis dahin ablenken oder evtl. in den Tresor packen
- Gedankenstop
- Gefühlsprotokoll schreiben
- Kinderprogramm, lustige Serie, lustigen Film anschauen
- Leichtes Lächeln
- Papier zerknüllen/ zerreißen
- sich etwas gutes tun (im Café etwas Warmes trinken, ein warmes Bad nehmen, sich eine Blume schenken, zum Schlafen hinlegen, massieren lassen, neues Tagebuch kaufen, unter die Sonnenbank legen, etc.)
- Sich von einem Freund durch Witze aufmuntern lassen
- Tagebuch schreiben
- Wenn ich negative Gefühle habe, versuche ich bewusst, angenehmere Gefühle auszulösen...

Gedanken (Hirn-Flick-Flacks) - Lenke dich ab durch Gedankenspiele und trette so aus der Krisensituation heraus:

- „Um die Ecke gedacht“
- Abtauchen in meine Fantasiewelt

Skills-Sammlung - Ablenkung

- Akzeptieren des Zustandes
- Alles aufs Minimum reduzieren, was gemacht werden muss
- Alles von der Seele reden
- Arbeiten mit Skills... Achtsamkeit, Umgang mit Gefühlen und Selbstwert
- Auch mal Nein sagen
- Bedingungslose Liebe
- Beiseite schieben (nicht zu lange, da sonst der Verdrängungsmechanismus wie bei einem „Wasserball, den man unter Wasser halten will und der dann um so heftiger nach oben drückt“, wirkt!!)
- Beliebige Punkte auf ein Blatt malen und versuchen durch Verbinden eine Figur zu zeichnen
- Beten
- Büroklammern ineinander hängen und so schnell wie möglich wieder auseinander machen
- Den schlimmen Tag zulassen, er wird vorbeigehen und der nächste hat dann eine Chance besser zu werden, wenn man sich für den jetzigen nicht verflucht
- Die Willenskraft aufzubauen und zu sagen „Nein ich möchte nie wieder in dieses Tiefe schwarze Loch zurückfallen!“,
- Einfach mal weinen – befreit die Seele
- Emotionales Leiden loslassen
- Im Internet etwas suchen (auch Rätsel oder Geschicklichkeitsspiele)
- In 7er Schritten rückwärts zählen
- IQ-Tests
- Jonglieren (mit Bällen, mit Seidentüchern)
- Kleine Ziele setzen, die man erreichen kann und sich dann darüber freuen kann – egal wie klein sie sind z.B. Blumen gießen, Betten machen
- Konzentrations- oder Geschicklichkeitsspiele
- Kreuzworträtsel oder Sudoku lösen
- Kreuzworträtsel selber erstellen
- Leichtes Lächeln
- Lethargie zulassen
- Matheaufgaben lösen
- Memory, Trivial Pursuit, Wer wird Millionär spielen
- Nenne 10 Frauennamen, die mit dem Buchstaben "A" beginnen
- Nicht zu streng mit sich sein
- Schlechtes Gewissen abschalten, sich treiben und gehen lassen
- Sich an kleinen Dingen freuen
- Sich bewusstmachen, dass man geliebt wird – von Familie, Freunden, Tieren – auch wenn man krank ist
- Sich immer wieder sagen, mir geht es gut.
- Sich selber annehmen, wie man eben ist – und das ist gut so wie man ist.
- Sich über alles freuen, was man geschafft hat
- Stadt-Land-Fluss spielen
- Tagebuch schreiben
- Text aus einer anderen Sprache übersetzen
- Text mit der anderen Hand oder dem Fuß schreiben
- Träumen
- Weinen und dann gestärkt wieder rausgehen

Skills-Sammlung - Körperempfindungen:

Körperempfindungen - Du kannst Starke Anspannung (+70%) reduzieren, indem du dich starken, nicht verletzenden Reizen aussetzt. Übungen zum Spüren:

- „Ahoi“ Kinderbrausebonbons/Würfel
- „Airwaves“ oder andere Kaugummis kauen
- „Knisterschokolade“ von Milka langsam essen
- „Saure Süßigkeiten“ kauen oder zergehen lassen
- 5 Minuten lang so schnell wie möglich rennen
- Ammoniak „Ammola“ Riechstäbchen, Riechampullen
- An warme Heizung kuscheln, Bettflasche
- Auf Kies, Tonkügelchen oder Katzenstreu gehen
- Auf kleinen Murmeln balancieren
- Bademassagehandschuhe
- Baden mit Musik
- Barfuß (draußen) laufen
- Brausebonbons
- Brennesseln
- Chili essen
- Cool Pack
- Den Kopf in ein Becken mit kaltem Wasser tauchen oder kaltes Wasser über das Gesicht laufen lassen
- Die Kaumuskulatur massieren
- Die verschiedenen Spannungen von Gummibändern und Haargummis spüren
- Einen Igelball über die Arme rollen
- Eis(-würfel) oder Eisgelkissen spüren
- Eis/ Schnee in Händen zerdrücken
- Eiswürfel in die Hand oder in den Mund nehmen
- Etwas Schweres tragen
- Eukalyptus-Erfrischungstücher riechen (aus der Apotheke)
- Fisherman's Friend lutschen
- Frischen Zitronensaft trinken
- Fußbad
- Fußmassage
- Gummitwist spielen
- Handtrainer für Gitarristen verwenden oder Tennisspieler verwenden
- Im Regen rausgehen
- In die Natur gehen Spaziergang im Wald
- In die Sauna gehen
- In einem kalten See schwimmen (Baggersee, kaltes Schwimmbecken)
- Japanisches Heilöl, Tiegerbalsam oder „Olbas“ riechen oder auf die Zunge tropfeln.
- Kalt/ warm duschen oder kaltes Wasser über das Gesicht laufen lassen
- Kerzenwachs auf die Haut
- Knoblauch pur essen
- Körperpflege
- Krafttraining (eine Muskelgruppe besonders belasten, danach gut dehnen!!)
- Laute Musik anhören
- Massage erhalten oder sich selbst massieren; Massagegeräte benutzen
- Meerrettich essen
- Mit Ihren bloßen Füßen über einem Holzstab rollen
- Mit Lieblingscreme eincremen und den Geruch „einsaugen“
- Mit nackten Füßen in einem Bach stehen, auf kleinen Murmeln balancieren, auf Kies, Tonkügelchen oder Katzenstreu gehen
- Mittagsschlaf machen
- Münsterkäse (Harzer-Roller) riechen
- Muskeln anspannen und entspannen
- Rieche an Ätherischen Ölen
- Sambal Oelek essen
- Sandsäckchen auf den Bauch legen
- Scharfe Pfefferminzbonbons oder Lutschpastillen lutschen
- Scharfe Zahnpasta in den Mund nehmen
- Schmerzpunkte fest drücken: Muskelansatz am Schlüsselbein, Bereich zwischen Daumen und Zeigefinger
- Sich mit dem Rücken anlehnen und die Knie im 90° - Winkel aufstellen; einen Tennisball hinterm Rücken klemmen und ihn hoch- und runterrollen
- Sich selbst umarmen
- Sich von jemandem umarmen, festhalten, drücken lassen
- Solarium
- stark mentholhaltiges, kauen, riechen
- Stelle drücken, die man verletzen würde
- Vitamin-Brausetabletten ganz in den Mund nehmen und langsam zergehen lassen
- Wärmekissen/Wärmflasche auf Haut legen
- Wurzelbürste spüren
- Zahnbürste spüren

Skills-Sammlung - 5 Sinne

Sich beruhigen mit Hilfe der 5 Sinne ("Sensory Play"):

Sensory Play (Links) - Sich beruhigen und dabei etwas achtsam und bewusst machen:

- Calmsounds
- <https://childhood101.com/sensory-play-ideas/>
- <https://www.learning4kids.net/list-of-sensory-play-ideas/>
- <https://www.pinterest.de/cmarashian/sensory-play-ideas/?lp=true>
- Lavendel-Seifenschaum (english)
- per Maus Faszinierendes malen
- Regengeräusche selbst mixen
- Sammlung von verschiedenen Links
- Stim Toys, Background Noise
- verschiedene beruhigende Töne

Sehen - achtsam und bewusst etwas anschauen:

- (Kunst)postkarten
- Angenehme Fotos von schönen Erlebnissen anschauen
- Aquarium betrachten
- Aufgenommenes Video ansehen
- Besonders kräftige Farben anschauen
- Bildbände anschauen
- Blumen ansehen
- Den Blick fixieren und den Kopf hin und her bewegen
- Den Zeiger eines Metronoms beobachten
- Fotografieren
- Glasbriefbeschwerer mit bunten Motiven anschauen
- In ein Museum gehen
- In einen Zoo gehen
- Ins Feuer schauen
- Kaleidoskop
- Lavalampe betrachten
- Leuchtendes Jojo anschauen
- Malen oder zeichnen (auf großem Format, mit fließender Tusche auf feuchtem Papier, dicker Wachskreide, Dispersionsfarbe, ...)
- Nach oben blicken und die Augen rhythmisch nach links und rechts bewegen
- Schneekugel
- Sterne anschauen / zuordnen
- Waschmaschine in Bewegung betrachten
- Wolken ziehen lassen
- Zug fahren

Hören - achtsam und bewusst etwas anhören

- Audiodatei mit aufgenommenem Einzelgespräch
- Den Kopfhörer aufsetzen und aufmunternde, rhythmische Musik hören
- Geräusche in der Wohnung / im Haus lauschen
- Gewitter
- Hör-Memory (je 2 schwarze Filmdöschen mit etwas füllen, z.B. Sand, Büroklammern, Kies, Wasser, Mais, Nägel... dann die Döschen mischen und hören, welche zusammengehören oder sie nach Lautstärke sortieren...)
- laute Musik (mit Kopfhörern) hören
- Laute, knallende oder pfeifende Geräusche direkt am Ohr produzieren
- Live Konzert
- Meditationsmusik
- Musik (Lieblingsmusik, positiv Playlist)
- Naturgeräusche
- Popcorn in einem Topf mit Deckel machen
- Rauschmuscheln
- Regentropfen, Regengeräuschen selbst mixen
- Selbst Musik machen
- Singen
- Trommeln
- Vogelgezwitscher
- Wellenrauschen

Riechen - achtsam und bewusst an etwas riechen:

- Ammoniak zufächeln
- Ätherische Öle in Duftlampe oder auf Duftstein
- Blumen
- Creme
- Duftkerzen
- Essen/ Kochen
- Eukalyptus-Erfrischungstücher riechen
- Frisch angeschnittenes Obst/ Gemüse
- Frisch bezogene Bettwäsche
- Frisch gemähte Wiese, Gras, Heu, Stroh
- Frisch gesägtes Holzstück oder Baumharz
- Frische Kleidungen
- Früchte
- Gesichtscreme, Körpercreme
- Gewürze, Kräuter
- Japanisches Heilöl oder „Olbas-Tropfen“ riechen
- Kaffee
- Knoblauch
- Lieblingsmensch
- Lieblingsparfüm
- Meer, die See
- Meerrettich im Glas riechen
- Natur
- Prise scharfen Schnupftabak
- Putzmittel
- Räucherstäbchen
- Sambal Olek riechen
- Sauna-Aufguss
- Seife
- Tee
- Tigerbalm riechen
- Wald
- WC-Spray
- Wie riecht es draußen am frühen Morgen? Nach dem Regen?

Schmecken - achtsam und bewusst etwas schmecken:

- „saure Süßigkeiten“ kauen oder zergehen lassen
- Anis (eventuell mit etwas Zucker – ist bei den Indern beliebt)
- Bonbons
- Brausetablette lutschen
- Chili Schote
- Eissorten

Skills-Sammlung - 5 Sinne

- Exotische Früchte
- Frisch gepressten Saft
- Frisch zubereitetes Essen
- Frische kräftige Kräuter
- Frischen Zitronensaft trinken
- Gewürze, Pfeffer, Salz
- In frischen Meerrettich beißen
- Kaffee
- Kaukummi
- Kuchen, Torten
- Kümmel
- Münsterkäse („Harzer Roller“)
- Scharfe Pfefferminzbonbons oder Lutschpastillen lutschen
- Scharfe Sushi-Saucen in den Mund nehmen
- Scharfe Zahnpasta in den Mund nehmen
- Schnee
- Schokolade (auch lange auf der Zunge zergehen lassen)
- Selbstgemachtes Popcorn
- Tau
- Tee (schwach oder stark)

Fühlen - achtsam und bewusst etwas fühlen:

- (nackt) im Sturm/Gewitter stehen
- Akupressurringe
- Baden
- Barfuss laufen
- Beim Geschirr spülen das Prickeln der platzenden Schaumbäschen spüren
- Flauchdecke
- Gummiball/ Anti-Stressball/ Igelball/ Metallkugel
- Haustiere
- Kaltes/ warmes Wasser
- Kirschkerneknissen
- Körper
- Liebe
- Lieblingshose
- Lotusblüte
- Magische Knete
- Massage, Massagegerät
- Pferd
- Qi-Gong Kugeln
- Samt
- Sandsäckchen (auch auf der Heizung erhitzt)
- Schnee
- Schuhe anprobieren
- Seide
- Sex
- Sich abklopfen
- Sich selbst oder andere massieren
- Spülwasser
- Stofftier
- Tau
- Traumfänger
- Vibrator
- Vogelfeder
- Wärmflasche
- Waschlappen
- Weiche oder harte Bürste
- Wurzelbürste
- Zahnbürste

Skills-Sammlung - Augenblick

Den Augenblick verändern durch:

Phantasie - Setze deine Phantasie ein und verschaffe dir positive Erlebnisse/ Gefühle:

- (Erinnerungs-)Fotos anschauen
- „sicherer Ort“
- Bildbände
- Erinnerungen an angenehme Erlebnisse
- Phantasiereisen
- Reiseführer anschauen
- Sich den Feind in einer „löchrigen Unterhose“ vorstellen

Sinngebung - Such in unangenehmen Situationen einen tieferen Sinn. Jede angstvolle Situation, die du bewältigst, wird dich stärken!

- „Alles hat einen Sinn/Grund, auch wenn ich ihn im Moment nicht sehe.“
- „Hätte ich das nicht getan, dann ...“
- Im Nachhinein ist ein Sinn besser zu sehen; diesen merken und sich bei der nächsten schwierigen Situation wieder ins Gedächtnis rufen (evtl. aufschreiben, Tagebuch)

Gebet, Meditation - Öffne dein Herz einem höheren Wesen, größerer Weisheit oder Gottheit und bitte um Kraft und Vertrauen:

- <http://www.padraigmorain.com/audio.html>

- <http://www.pixelthoughts.co>

- An Dinge denken, für die ich dankbar bin
- Beten
- In die Kirche gehen und eine Kerze anzünden
- Rituale, Mantra entwickeln
- Sich auf den Boden setzen, eine Kerze anzünden und versuchen an nichts zu denken

Entspannung - Entspanne dich durch positive Rituale oder Geschenke an dich selbst:

- „Kurzurlaub“ machen: eine Viertelstunde Auszeit nehmen und achtsam einen Tee trinken
- 10 Minuten ein Kreuzworträtsel lösen
- Den Augenblick verändern
- Ein Bad nehmen
- Ein kurzes Hörspiel anhören
- Ein Stück Kuchen oder einen Jogurt auf der Zunge zergehen lassen
- Eine Freundin/ Freund anrufen
- Fußbad
- Gedankenstopp
- In ein Café gehen
- Konzentration auf den Augenblick
- Lavalampe
- Lesen
- Massage
- Muskeln anspannen und wieder entspannen (z.B. nach Jacobsen)
- Pause machen
- Pro und Kontra
- Sauna
- Schlafen
- Schritte in Richtung angenehmer Gefühle
- Sport
- Urlaub machen
- Wärmflasche

Skills-Sammlung - Achtsamkeit

Achtsamkeit-Übungen

Was-Fertigkeiten:

- Wahrnehmen:

- Atmende Füße: sich mit geschlossenen Augen und barfuß vorwärts tasten, das wahrnehmen, was die Füße empfinden, Gras, Steine, Pflaster, Teppich, Fliesen usw...
- Das Nasentier: Etwas riechen: Blumen, Essenzen, Gewürze, Früchte, Duftöle, beim Essen und Trinken, Parfüm in einer Drogerie, Tee-/Kaffeebecken, Körpercreme, frische Bäder, beim Spaziergehen, (Unterschied zwischen Wald und Wiese) usw...
- Den eigenen Atem wahrnehmen: beobachten, wie der Atem einströmt, sich ausbreitet und hinausströmt..., aufmerksam und bewusst ein- und ausatmen, beim Joggen die Atemzüge zählen und versuchen, das Ausatmen zu verlängern, dasselbe im Gehen oder auch in Ruhe tun, tief einatmen, Luft anhalten, bis 4 zählen, dann ganz langsam ausatmen, das tiefe Ein- und Ausatmen mit einem Wort oder Mantra verbinden, z.B. mit den Wörtern Entspannung, Einschlafen (das Wort sollte mindestens zwei Silben haben), beim Ausatmen mit dem Oberkörper nach unten gehen („Elefant“), Atemzüge zählen (immer nur bis 10 zählen, dann wieder bei 1 anfangen, durch den Mund in einen Luftballon oder eine kleine Plastiktüte ausatmen (vor allem, wenn man zu Hyperventilation neigt
- Der Rekorder: Etwas in der Umgebung achtsam hören..., Geräusche von außen..., welche Geräusche sind in diesem Augenblick um mich herum (15 Sekunden bis 30 Minuten lang), ruhige Musik. Nur auf ein bestimmtes Geräusch achten, wenn ich mich mit allen gleichzeitig überfordert fühle z.B. nur Autos, nur Menschen, nur Vogelstimmen hören, in einer bestimmten Situation auf die Geräusche achten (beim Duschen, Kochen, Einschlafen, Straßenbahnfahren), Hör-Memory...
- Die eigene Grenze Wahrnehmen: sich fragen: Wie geht es mir eigentlich, wie fühlen sich meine Muskeln an, stehe ich unter Stress, wie viel Kraft habe ich noch, welche Bedürfnisse habe ich?
- Die Kamera: Etwas in der Umgebung achtsam sehen..., was in diesem Augenblick um mich herum geschieht (auswählen, worauf ich achten will) z.B. im Bahnhof, im Café, im botanischen Garten, im eigenen Garten, beim Spaziergang, vom Balkon aus..., Postkarte/Poster, Waschmaschine, Wolken am Himmel, Wasser, Wellen, in der Natur, Bäume, Blumen, Insekten oder Kinder, Tiere, Aquarium, andere Menschen...
- Die Meisterköchin: Etwas im Mund wahrnehmen ..., Schokolade zergehen lassen, ein Stück Apfel kauen, etwas Saures, etwas Süßes, etwas Bitteres, etwas Scharfes, Mittagessen, kalte Getränke, warme Getränke, Getränke mit Kohlensäure usw...
- Etwas spüren: z. B. wie sitze ich auf dem Stuhl, wie halte ich meinen Kopf, wie bewege ich mich, was passiert, wenn ich meine Bewegungsabläufe verändere?
- Gedanken wahrnehmen: Wie Wolken am Himmel oder wie eine Welle, wie das Wasser im Fluss Gedanken wahrnehmen, dann aber nicht an ihnen haften bleiben, sondern sie ziehen lassen.
- Geschichten hören: Eine Geschichte hören und beobachten, welche Gedanken und Gefühle dabei entstehen, die Gefühle weiterziehen lassen.
- Tastende Hände: mit geschlossenen Augen Gegenstände (z.B. einen Stein, eine Muschel, Igelball) anfassen, das wahrnehmen, was die Hände empfinden, spüren. Zum Beispiel bei der Gartenarbeit (Blumen, Pflanzen, Humus, Erde, Sand), im Wald oder auf einer Wiese (Wurzeln, Moos, Baumrinde, Gräser), Steine, Teppich, Tiere, verschiedene Bürsten, Kimspele (Sachen in ein Säckchen tun und später mit einer Hand erfühlen), Sand- oder Kirschsteinsäckchen (auf der Heizung warm gemacht, oder im Kühlschrank gekühlt), verschiedene Stoffe, im Dunkeln im Zimmer herumtasten, den eigenen Körper befühlen, die eigenen oder andere Füße, Schultern, Arme massieren, Fußbad, Tastbuch (Kinderbuch oder selbstgemacht), mit japanischem Papierball spielen, ohne ihn zu zerdrücken usw...

- Beschreiben:

- Reporterin: Mit vielen Adjektiven, möglichst ohne Wertung, das beschreiben, was Sie außerhalb von sich sehen (z.B. ein Zimmer, das, was auf der Straße passiert, Menschen, die mir begegnen, Natur, einen Marktplatz, Gegenstände), als ob Sie eine Touristin aus dem Weltall wären und das Leben auf der Erde überhaupt nicht kennen würden.
- Blinden-Kunst: Eine Abbildung (Bild, Foto) beschreiben, sodass jemand, der blind ist, sich eine genaue Vorstellung von dieser Abbildung machen könnte.
- Innere-Reporterin: Das beschreiben, was Sie innerhalb von sich wahrnehmen (z.B. Ihre Gedanken, Gefühle oder körperlichen Reaktionen).
- Spiegelbild: Sich vor einen Spiegel stellen und laut beschreiben, was Sie sehen (in der dritten Person). Zum Beispiel: „Ich sehe eine junge Frau...“ (viele Adjektive verwenden, möglichst ohne Wertung)

- Teilnehmen:

- Das rohe Ei: ein Ei mit der bauchigen Seite nach unten auf dem Tisch zum Stehen bringen, ohne das Ei dabei kaputt zu machen. Beobachten Sie dabei Ihre Gedanken. Mit viel Geduld werden Sie es schaffen.
- Etwas achtsam unternehmen: nur das machen, was ich gerade mache, nicht an das Vorher oder Nachher denken, konzentriert bleiben (z.B. Zähne putzen, Kaffee machen, Spazieren gehen, rückwärts laufen, tanzen, putzen, jonglieren, mit einem Kind zusammen sein, ein Tier streicheln, Gedichte laut lesen, lesen, Haushalt konzentriert auf die Tätigkeit machen, Abwasch konzentriert auf die Tätigkeit machen, konzentriert ein Instrument spielen usw...
- Mikado: ein kompliziertes Muster werfen und die Stäbchen heraus ziehen, ohne dass sich etwas bewegt/rührt.
- Zählen: zählen Sie konzentriert im Rhythmus Ihres Atems von 1 bis 10, dann erneut bei 1 beginnen. Wenn Sie von Gedanken und Gefühlen abgelenkt werden, dann lassen Sie sie ziehen und beginnen mit dem Zählen erneut bei 1.

Wie-Fertigkeiten:

- Annehmend: die Situation annehmen, so wie sie ist.
- Konzentriert: sich nur auf eine Sache konzentrieren, Konzentration auf den Augenblick.
- Wirkungsvoll: das tun, was in der Situation notwendig ist (z.B. wenn es anfängt zu regnen, suche ich mir einen trockenen Unterstand, wenn ich müde bin, mache ich eine Pause, wenn ich satt bin, höre ich auf zu essen usw...

Umgang mit Gefühlen

- Achtsam sein für positive Erfahrungen (sie wahrnehmen und annehmen)
- Angenehme Gefühle beschreiben
- Emotionale Mythen relativieren (z. B. solche Mythen: „Gefühle zu zeigen bedeutet, dass ich schwach bin; Gefühle sind dumm; andere können besser beurteilen, wie es mir geht ...“)
- Emotionale Vernundbarkeit verringern: Krankheiten untersuchen und behandeln lassen, zum Arzt gehen, sich darüber informieren, sich ausgewogen ernähren, regelmäßig etwas trinken, jeden Tag genügend Wasser trinken, Drogen weglassen, regelmäßige Bewegung, um stark zu werden und gesund zu bleiben, Sport in Maßen ausüben, ausreichender Schlaf: dafür sorgen, dass man genügend Schlaf bekommt, Selbstdisziplin: sich jeden Tag etwas vornehmen und es erledigen, um das Gefühl von Kompetenz und Kontrolle zu bekommen.
- Emotionales Leiden loslassen
- Für sich selbst diesen Unterschied deutlich machen: Ich bin nicht das Gefühl, ich habe ein Gefühl!
- Für sich selbst diesen Unterschied deutlich machen: Meine Gedanken sind Produkte meines Geistes. Der Gedanke „die Situation ist bedrohlich“ ist nur mein Gedanke. Wenn ich eine Realitätsüberprüfung mache, sehe ich, ob eine Gefahr tatsächlich vorhanden ist.
- Gefühlsprotokoll ausfüllen (Situation, Gedanken, Physiologie, Motorik, Handlungsimpulse und tatsächliche Handlung beschreiben).
- Positive Erfahrungen und angenehme Aktivitäten sammeln: Bewusst planen, dass täglich Aktivitäten gemacht werden, die angenehm sein könnten.
- Sich an Zeiten erinnern, in denen man sich anders fühlte (Fotos, Tagebuch)
- Über die Bedeutung und die Auswirkungen von Gefühlen nachdenken
- Unangenehmen (aversive) Gefühle beschreiben

Entgegengesetztes Handeln – Handeln gegen die Tendenz des Gefühls:

- Angst: Bleiben Sie in der Situation und bekämpfen sie die Angst aktiv!
- Ärger und Wut: Entspannen Sie die Schulter- und Kinnmuskulatur, atmen Sie ruhig durch, zählen Sie langsam bis 5, bevor Sie etwas erwidern, zaubern Sie ein „mildes Lächeln“ auf Ihre Lippen, versetzen Sie sich in die Position des Gegenübers, sagen Sie etwas Freundliches und Versöhnliches oder gehen Sie der Person aus dem Weg.
- Depressive Stimmung: Bleiben Sie aktiv.
- Eifersucht: Erkennen Sie die Eifersucht und nehmen Sie sie an; bemühen Sie sich aktiv um ein freundliches Verhältnis zum vermeintlichen Konkurrenten (Ausnahme: Paarbeziehungen fordern eine Auseinandersetzung).
- Ekel: Setzen Sie sich dem Geruch, dem Geschmack oder der Hautwahrnehmung aus und gewöhnen Sie sich daran.
- Etwas wieder gutmachen (bei sich oder bei anderen).
- Neid: Nehmen Sie das Gefühl als solches wahr, benennen und akzeptieren Sie es; sammeln Sie Argumente, weshalb der oder die andere es „verdient“ hat, ihr begehrt Objekt zu besitzen.
- Scham: Bleiben Sie in der Situation, zeigen Sie sich öffentlich, zeigen Sie eine aufrechte Körperhaltung, machen Sie sich klar, dass die Scham ausschließlich in Ihrem Kopf vorgeht, vergewissern Sie sich Ihrer Stärken und Vorteile.
- Schuld: Bleiben Sie in der Situation, entschuldigen Sie sich nicht, akzeptieren Sie, dass Dinge auch unkontrollierbar über uns ergehen.
- Trauer: Der Trauerprozess sollte abgeschlossen werden, er löst sich dann von selber auf. Bei übermäßiger Trauer empfiehlt es sich, die Trauer auf bestimmte Orte und Zeiten zu begrenzen. Dazu dienen Trauerrituale.

Skills-Sammlung - Sonstiges

Sonstiges

- „Nein“ sagen
- Anerkennen
- Die Situation, das Gefühl ausdrücken
- Entscheidung für einen neuen Weg: *„Ich treffe bewusst eine Entscheidung, dass ich dieses Mal anders handeln werde als früher oder als ich es gewöhnlich tue. Ich versuche, einen neuen Weg zu gehen, obwohl er teilweise unbekannt ist. Diese Entscheidung muss ich immer wieder treffen.“*
- Freundlich bleiben, keine Rechtfertigung, keine Bewertungen
- Gedanken aufschreiben, an einen Ballon hängen, wegfiegen lassen
- Humor
- Innere Bereitschaft: (Unbeweglichkeit mit innerer Bereitschaft ersetzen, d. h. aufmerksam auf die eigene innere Stimme hören, wach und offen bleiben und aus dieser Haltung heraus handeln (das tun, was notwendig ist).
- langsam und aufmerksam tief ein- und ausatmen
- Leichtes Lächeln: *„Durch das Lächeln verändert sich mein Körperzustand, positive Reaktion und Entspannung können einsetzen. Ich lächle nur für mich, es ist nicht ein soziales Lächeln und hat nichts mit anderen Menschen zu tun!“* Also: den Kopf hoch nehmen, gerade sitzen, tief durchatmen.
- Nur auf bestimmtes Geräusch achten, wenn alles zu laut ist
- Nur von sich reden und nicht verallgemeinern
- Radikale Akzeptanz: *„Im Augenblick kann ich nicht handeln, ich muss die Situation so gut wie möglich aushalten, bis ich eingreifen kann...“* ein tiefgreifendes Annehmen dessen, was ist — lasse los .
- Um etwas bitten
- Verhandeln

Skills-Sammlung - Quellen/ Links

Quellen:

- DBT-Therapie
- Buch: Interaktives Skilltraining für Borderline-Patienten
- <http://borderline-selbsthilfe.org/notfallkoffer.html>
- <http://mein-leben-auf-der-grenzlinie.blogspot.com/p/notfallkoffer-und-skill-liste.html>
- <http://wegedeslebens.forumieren.de>
- <http://www.blumenwiesen.org/notfallkoffer.html>
- <http://www.borderline-plattform.de/index.php/notfallkoffer>
- <http://www.borderline-selbsthilfe-schwerte.de>
- <http://www.grenzlinie.at/>
- <http://www.grenzwandlerin.de/skills-liste-fertigkeiten-sammlung/>
- <http://www.traumaforum.org>
- <http://zwergerstuebchen.forumprofi.de/>
- <https://blutgraefin.jimdo.com/psychischen-erkrankungen-therapie/notfallkoffer/>
- <https://bordis-online.de/skills/>
- <https://depressionende.de/tut-mir-gut-liste-depressionen/>
- <https://meirwegmitborderline.wordpress.com/dbt/modul-stresstoleranz/notfallkoffer/>
- <https://trauma-und-dissoziation.com>
- <https://www.daslebenmitborderline.ch/skills/>
- <https://www.klinikum-westmuensterland.de/rhede/wp-content/uploads/sites/3/2016/04/Konkrete-Skillsammlung.pdf>
- <https://www.klinikum-westmuensterland.de/rhede/wp-content/uploads/sites/3/2016/04/Basisgruppe-skillstraining.pdf>
- <https://www.seelenwelten.de/>
- <https://www.skills-box.ch/pages/skills-liste>
- <https://www.sorgen-tagebuch.de/soforthilfe/skills-sofortmassnahmen>
- <https://www.borderline-netzwerk.info>

 **STRESS-SKILLS**

www.stress-skills.de