

SKILLSLISTE

Ablenkung

Aktivitäten:

- Auf eine Messe gehen
- Aufräumen
- Basteln
- Bügeln
- Computerspiele
- Eine beliebige Route auf dem Stadtplan einzeichnen und dann entlang dieser Route laufen, joggen, Rad fahren...
- Etwas auswendig lernen
- Etwas dekorieren
- Etwas planen (Ausflug, eine besondere Stunde in der man sich Zeit nur für sich selbst nimmt)
- Etwas reparieren
- Etwas schreiben: Briefe, Pro und Contra Liste, Einkaufszettel
- Flippern
- Holz hacken
- In die Waschmaschine, den mit Holz angefeuerten Ofen, in ein Aquarium, aus dem Fenster, an den Himmel schauen
- In einen Vergnügungspark, ins Kino/Theater gehen
- Instrument spielen (z.B. Klavier, Schlagzeug)
- Kochen
- Lesen
- Lieblingsklamotten anziehen
- Malen (mit Pastellkreiden, Kreide, Dispersionsfarbe, usw.)
- Mandala anmalen
- Mit einem Haustier spielen
- Pro und Contra Liste erstellen
- Putzen
- Puzzles
- Renovieren
- Singen
- Sport: Laufen, Skaten, Fahrrad fahren, Wandern, Schwimmen, Tanzen, Reiten, Volleyball, Aerobic, Walken, Krafttraining, Boxen
- Tagebuch schreiben
- Wäsche waschen

Unterstützen:

- Beim Geschirr spülen helfen
- Beim Wäsche auf-/abhängen, bügeln helfen
- Chatten
- Den Tisch decken
- E-Mails schreiben
- Einen Brief schreiben
- Einen Freund besuchen, anrufen
- Jemandem ein Geschenk, eine Blume, usw. basteln, malen, kaufen
- Jemandem zuhören
- Jemanden ermutigen
- Kleidungsstücke flicken
- Mit einem Freund etwas spielen (z.B. Gesellschaftsspiele)
- Socken stopfen
- Vokabeln abfragen
- Zusammen Kuchen backen oder kochen

Vergleichen:

- „Andere bemitleiden sich – ich tue etwas dagegen, dass es mir so schlecht geht!“
- „Die haben die gleiche Chance wie ich, aber sie nutzen sie nicht!“
- Realitätsüberprüfung

Gefühle (Gefühle ersetzen):

- Einen Kitschfilm oder Soap-Operas anschauen
- Roman lesen
- Sich etwas Gutes tun (z.B. in einem Café etwas Warmes trinken, ein neues Tagebuch kaufen, sich eine Blume schenken, sich zum Schlafen hinlegen, ...)
- Sich von einem Freund durch Witze etc. aufmuntern lassen
- Tagebuch schreiben
- Teletubbies, Spongebob, Simpsons anschauen

Gedanken:

- Ein Bild auf dem Computer malen (Paintbrush) und dabei die Maus verkehrt herum halten
- Einen Text mit der linken Hand abschreiben (resp. Linkshänder mit der rechten Hand)
- Einen Zauberwürfel lösen (gibt's im Spielzeughandel)
- Fadenspiele
- Farbe ausdenken und in der Umgebung alles benennen, das diese Farbe hat
- Im Internet etwas suchen (auch Rätsel)
- Jonglieren
- Kreuzworträtsel selber erstellen
- Memory spielen
- Mit Bauklötzchen etwas bauen (z.B. einen Problemturm/Jenga)
- Tagebuch schreiben

Achtsamkeit

Hören:

- Hörmemory
- In einer bestimmten Situation auf die Geräusche achten (beim Duschen, Kochen, Einschlafen, Zufahren)
- Nur auf ein bestimmtes Geräusch achten, wenn ich mich mit allen gleichzeitig überfordert fühle (z.B. nur Autos, nur Vogelstimmen, nur Menschen, ...)
- Welche Geräusche sind in diesem Augenblick um mich herum? (angefangen von 15 Sekunden bis eine halbe Stunde)

Sehen:

- Postkarte, Poster, Blume, usw. beschreiben
- Was in diesem Augenblick um mich herum geschieht (auch hier eventuell auswählen, worauf ich achten will). Zum Beispiel: im Bahnhof, Café, Botanischer Garten, Zoo, beim Spaziergang.

Riechen:

- z.B. im Blumengarten, beim Essen, Trinken (Tee, Kaffee), Parfums in einer Drogerie, Tee-/Kaffeeladen, Körpercreme, frische Wäsche, beim Spazieren gehen (Unterschied zwischen Wald und Wiese), ...

Schmecken:

- Essen, Trinken, im Café, Bonbonladen, Schokolade, Obstsalat, usw.

Tasten:

- Bei der Gartenarbeit, im Wald, auf einer Wiese: Wurzeln, Steine, Pflanzen, Moos, Baumrinde, Gräser, Schlamm, Sand, Humus, usw.
- Den eigenen Körper befühlen
- Die eigenen oder andere Füße, Schultern, Arme, usw. massieren
- Fussbad nehmen
- Kimspiele (Sachen in ein Säckchen tun und später mit einer Hand erfühlen)
- Mit japanischem Papierball spielen, ohne ihn zu zerdrücken
- Sand- oder Kirschsteinsäckchen (auf der Heizung warmgemacht oder im Kühlschrank gekühlt)
- Sich im Dunkeln im Zimmer heruntasten
- Tastbuch (gibt's bei Kinderbüchern oder selbst machen)
- Teppich
- Tiere

- Verschiedene Bürsten
- Verschiedene Stoffe

Atmen:

- Atemzüge zählen (aber immer nur bis 10 zählen, da sonst fehlerloses Zählen zu wichtig werden könnte und man sich dann nur ärgert, wenn man sich verheddert).
- Aufmerksam/bewusst ein- und ausatmen
- Beim Ausatmen durch den Mund in einen Luftballon oder eine kleine Plastiktüte blasen (vor allem, wenn man zu Hyperventilation neigt)
- Beim Ausatmen mit dem Oberkörper nach unten gehen („Elefant“)
- Beim Gehen oder auch in Ruhe die Atemzüge zählen
- Beim Joggen die Atemzüge zählen (z.B. 2 x ein, 2 x aus) und versuchen, das Ausatmen zu verlängern
- Dem Atem folgen beim Hören von Musik. Dabei entweder versuchen, den eigenen Atemrhythmus beizubehalten oder versuchen, ihn der (langsameren) Musik anzupassen.
- Tief einatmen, Luft anhalten, auf 4 zählen, dann ganz langsam ausatmen. Variante: Ausatmen mit einem Wort verbinden (z.B. Ent-span-nung, Aus-ru-hen, Ein-schla-fen. Das Wort sollte mindestens zwei Silben haben).
- Tief ein- und ausatmen und dabei auf den Bauch achten: Die Hand auf den Bauch legen und dabei spüren, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt.

Reizung der fünf Sinne

Sehen:

- Angenehme Fotos von schönen Erlebnissen
- Aquarium
- Besonders kräftige Farben anschauen
- Bildbände
- Blumen
- Dias anschauen
- Fotografieren
- Glasbriefbeschwerer mit bunten Motiven anschauen
- In den Zoo gehen
- In ein Museum gehen
- Ins Feuer schauen
- Kaleidoskop
- Kunstkarten
- Lavalampe
- Leuchtendes Jojo
- Malen oder zeichnen
- Schneekugel
- Sterne zuordnen
- Waschmaschine in Bewegung
- Wolken ziehen sehen

Hören:

- Geräusche im Haus
- Hörmemory (→ Je zwei schwarze Filmdöschen mit etwas füllen, z.B. Sand, Büroklammern, Kies, Wasser, Mais, Nägel, ... Dann mischen und hören, welche zusammengehören oder sie nach Lautstärke sortieren...)
- Kassette mit aufgenommenem Einzel
- Kassette mit einem Text vom Therapeuten
- Laute Musik auf Kopfhörern
- Lifekonzert
- Meditationsmusik
- Musik (Lieblingsmusik)
- Naturlaute hören
- Popcorn in einem Topf mit Deckel machen
- Rauschmuscheln
- Regentropfen

- Selbst Musik machen
- Singen
- Trommeln
- Vogelgezwitscher
- Wellenrauschen

Riechen:

- Ammoniak
- Ätherische Öle im Duftlämpchen
- Bett mit frisch bezogener Bettwäsche
- Blumen
- Creme
- Duftkerzen
- Essen
- Eukalyptus-Erfrischungstücher
- Frisch gemähtes Gras, Heu/Stroh
- Frische Kleidung anziehen
- Früchte
- Gesägtes Holzstück (riecht an der Sägefläche oft nach Baumharz)
- Gesichtscreme
- Japanisches Heilöl riechen
- Käse
- Knoblauchpizza
- Kochen
- Körpercreme
- Lieblingsparfum
- Räucherstäbchen
- Seife
- Tigerbalsam
- WC-Spray
- Wie riecht es draussen früh morgens? Nach einem Regen?

Schmecken:

- Anis (eventuell mit etwas Zucker – ist bei Kindern beliebt) oder Kümmel pur essen
- Bonbons
- Eissorten ausprobieren
- Frische kräftige Kräuter
- Frisch gepresster Saft
- Käse oder Erdnussbutter essen
- Kaugummi
- Kuchen
- Popcorn, selbst gemacht
- Schokolade
- Tee (auch ganz schwach aufgebrüht)

Fühlen:

- Baden
- Barfuss laufen
- Beim Geschirr spülen das Prickeln der platzenden Schaumbläschen spüren
- Eis
- Flauschdecke
- Gummiball
- Igelball
- In einem Geschäft Schuhe anprobieren
- Indianisches Drahtspiel oder kleine Drahtspiele zum bewegen in der Hand
- Koush-Ball (eine Art superweicher Igelball aus weichem Gummi)
- Lieblingshose
- Lotusblüte
- Massage
- Samt
- Sandsäckchen (auch auf Heizung erhitzt)
- Seide

- Sich abklopfen
- Stofftier
- Tiere streicheln (Hund, Katze, Pferd, usw.)
- Vogelfeder
- Wärmeflasche
- Weiche oder harte Bürste

Sich zurückholen durch Körperempfindung

- „Airwaves“ oder andere Kaugummi
- Ammoniak
- Bademassagehandschuhe
- Barfuss laufen
- Chili-Schoten essen
- Eis
- Eisgelkissen (Cold-Pack)
- Etwas Schweres schleppen
- Eukalyptus-Erfrischungstücher riechen
- „Fisherman's Friends“ lutschen
- Frischen Zitronensaft trinken
- Gummiband, Haargummi
- Gummitwist
- Handtrainer für Gitarristen
- Igelball
- In die Sauna gehen
- In einem kalten See schwimmen
- Japanisches Heilöl riechen oder auf die Zunge tröpfeln
- Jonglieren
- Käse, der sehr stark riecht
- Kieselstein in den Schuh
- Knoblauch pur essen
- Krafttraining (eine Muskelgruppe besonders belasten, danach gut dehnen!!!)
- Laute Musik
- Massage
- Massagegerät (elektrisch-mechanisch)
- Meerrettich oder Wasabi-Chips/-Nüsse essen
- Mit nackten Füßen in einen Bach stehen
- Muskeln anspannen und loslassen
- Sambal Oelek
- Sandsäckchen auf den Bauch legen
- Saure Süßigkeiten (z.B. „Saure Zungen“)
- Scharfe Zahnpasta
- Schreien
- Sich an die warme Heizung kuscheln
- Sich selbst umarmen
- Sich von jemandem festhalten oder drücken lassen
- Tabasco
- Theraband
- Übungen an der Wand: Sich mit dem Rücken anlehnen und die Knie im 90°-Winkel aufstellen; einen Tennisball hinter den Rücken klemmen und ihn hoch- und runterrollen.
- Vitamin-Brausetabletten ganz in den Mund nehmen und langsam zergehen lassen
- Wäscheklammer an den Finger oder ans Ohr läppchen klammern
- Wechselduschen (kalt-heiss)
- Wurzelbürste

Veränderung des Augenblicks

Phantasie:

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

Sinngebung:

- „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 (eventuell aufschreiben; Tagebuch)

Gebet, Meditation:

- Beten ums Aushalten-Können
- Einfach mal untermtags in eine Kirche sitzen, eine Kerze anzünden, an Dinge denken, für die ich dankbar bin.
- Ritual
- Sich auf den Boden setzen, eine Kerze anzünden und versuchen, an nichts zu denken.

Entspannung:

- 10 Minuten lang ein Kreuzworträtsel lösen
- Ein kurzes Hörspiel im Radio anhören
- Ein Stück Kuchen, Schokolade oder ein Joghurt auf der Zunge zergehen lassen
- Eine Freundin anrufen
- Eine Viertelstunde Auszeit nehmen und achtsam einen Tee trinken
- Fussbad
- Gedankenstopp
- In ein Café gehen
- Konzentration auf den Augenblick
- Lavalampe
- Lesen (Zeitung, Buch, ...)
- Massage
- Muskelentspannung nach Jacobson
- Pause machen
- Sauna
- Schlafen
- Schönes Bad nehmen
- Urlaub machen
- Wärmeflasche

Längerfristige Stresstoleranzskills

- Radikale Akzeptanz: „Im Augenblick kann ich nicht handeln, ich muss die Situation so gut wie möglich aushalten, bis ich eingreifen kann.“
- Innere Bereitschaft
- Leichtes Lächeln: „Durch das Lächeln verändert sich mein Körperzustand – positive Reaktionen und Entspannung können einsetzen. Ich lächle nur für mich, hat nichts mit anderen Menschen zu tun!“. Dabei den Kopf hochnehmen, gerade sitzen, tief durchatmen. „Ich kann mir auch vorstellen, dass z.B. mein Chef eine löchrige Unterhose anhat oder versuchen, die Welt mit liebevollen, positiven Gedanken zu sehen.“ (z.B. statt „Was denkt der wohl Schlechtes über mich?“ oder „Der will mir bestimmt was Böses“ denken „Was könnte der andere gut an mir finden?“ oder „Die arme Frau schaut so genervt – bestimmt hat sie einen stressigen Einkauf hinter sich.“)
- Schritte in Richtung angenehmer Gefühle
- Verwundbarkeit verringern: zum Beispiel gute Tagesplanung mit Pausen, damit man nicht in den Stress kommt und die Spannung dadurch nicht noch ansteigt.

Zwischenmenschliche Fertigkeiten → Skills

Prioritäten setzen auf:

- Selbstachtung
- Beziehung
- Ziel

Skills:

- Anerkennen
- Angriffe eventuell ignorieren
- Auf Wünsche beharren
- Aufrichtigkeit
- Den Spiess umdrehen
- Eigene Werte
- Fairness
- Freundlich sein und (möglichst) bleiben
- Humor
- Keine Bewertungen
- Keine Drohungen
- Keine Rechtfertigungen
- Nein-Sagen
- Situation beschreiben („Ich fühle mich gerade..., weil ich sehe, dass...“)
- Um etwas bitten
- Verhandeln