

Konkrete Skillsammlung (2002)

Inhalt

Sich ablenken durch:

Aktivitäten
Unterstützen
Vergleichen
Gefühle / Gefühle ersetzen
Gedanken

Körperempfindungen

Sich selbst beruhigen – 5 Sinne

Sehen
Hören
Riechen
Schmecken
Fühlen

Den Augenblick verändern durch

Phantasie
Sinnggebung
Gebet / Meditation
Entspannung

Längerfristige Stresstoleranzskills

Notfallkoffer

Achtsamkeit

Hören
Sehen
Riechen
Schmecken
Tasten
Atmen

Sich ablenken durch:

Aktivitäten:

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

Unterstützen:

- Einen Freund besuchen
- Einen Brief schreiben
- Jemandem ein Geschenk machen, eine Blume etc. basteln, malen, kaufen
- Beim Geschirr spülen helfen

- Vokabeln abfragen
- Mit einem Freund etwas spielen (z.B. Gesellschaftsspiele)
- E-mails schreiben
- Chatten
- Beim Wäsche auf/abhängen, bügeln helfen
- Den Tisch decken
- Kleidungsstücke flicken
- Socken stopfen
- Zusammen Kuchen backen oder kochen
- Jemandem zuhören
 - Jemanden ermutigen

Vergleichen:

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

Gefühle / Gefühle ersetzen:

- Roman lesen
- Sich von einem Freund durch Witze aufmuntern lassen
- Tagebuch schreiben
- Sich etwas Gutes tun (z.B. in einem Cafe' etwas Warmes trinken, ein neues Tagebuch kaufen, ein warmes Bad nehmen, sich eine Blume schenken, sich zum Schlafen hinlegen, unter die Sonnenbank legen, sich massieren zu lassen,...)
- Einen Kitschfilm oder Soap-Operas anschauen (GZSZ, Marienhof, Verbotene Liebe,...)
- Papier zerknüllen / zerreißen
- In den Wald gehen und laut schreien
- Gedanken / Gefühle aufschreiben und bis zum nächsten Gespräch mit einem Freund oder bis zur nächsten Einzeltherapiestunde weglegen -> sich bis dahin ablenken
 - Leichtes lächeln
 - Gefühlsprotokoll
 - Emotionales Leiden loslassen
 - Dem Gefühl entgegengesetzt handeln
 - 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!!!!!!!)
 - Den Augenblick verändern
 - Gedankenstop
 - Step by Step

Gedanken:

„Hirn Flick – Flacks“:

- „Stadt-Land-Fluss“
- In 7er – Schritten rückwärts zählen
- „Um die Ecke gedacht“ (besonders schwierige Rätsel)
- Tangram
- Puzzles mit gleichen Teilen oder ohne Vorlage
- IQ-Test
- Text aus einer anderen Sprache übersetzen
- Mathematikaufgaben
- Perlen / Steinchenketten oder dicke Schnur verknoten und wieder auflösen
- Büroklammern ineinander hängen und so schnell wie möglich wieder auseinander machen
- Beliebige Punkte auf ein Blatt machen und versuchen, durch verbinden eine Figur oder ähnliches zu zeichnen
- Kreuzwörterrätsel selbst erstellen
- Fadenspiele
- Jonglieren
- Im Internet etwas suchen (auch Rätsel)
- Tagebuch schreiben
- Mit Bauklötzchen etwa bauen (z.B. einen Problemturm, Jenga)
- Einen Zauberwürfel lösen (gibt's im Spielzeughandel)
- Ein Bild auf dem Computer malen (Paintbrush) und dabei die Maus verkehrt herum halten
- Einen Text mit der linken Hand abschreiben

Sich zurückholen durch Körperempfindungen

- Gummiband, Haargummi
- Eis
- Eisgelkissen
- Wurzelbürste
- Laute Musik
- Wechselduschen
- Schreien
- Mit nackten Füßen in einem Bach stehen
- Massage
- Massagegeräte (elektronisch oder mechanisch)
- „Ahoi“ Kinderbrausebonbons/ -würfel
- „Saure Zungen“ (Art „Süßigkeiten“)
- 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 runter rollen
- „Knisterkuhschokolade von MILKA“ essen (langsam)
- Barfuß laufen
- Muskeln anspannen und loslassen

- Krafttraining (eine Muskelgruppe besonders belasten, danach gut dehnen!!!)
- Handtrainer für Gitarristen
- Ammoniak
- Münsterkäse („Harzer – Roller“) riechen
- Chili Schoten essen
- Japanisches Heilöl oder „Olbas“ riechen oder auf die Zunge tröpfeln
- Meerrettich im Glas
- Knoblauch roh essen
- Sambal Oelek, „Fisherman's Friend“ extra stark lutschen
- „Airwaves“ oder andere Kaugummis
- Eukalyptus-Erfrischungstücher riechen (aus der Apotheke)
- Frischen Zitronensaft trinken
- Sich von jemandem festhalten oder drücken lassen
- Sich selbst umarmen
- Etwas Schweres schleppen
- In einem kalten See schwimmen (Baggersee, kaltes Schwimmbecken)
- In die Sauna gehen
- Scharfe Zahnpasta
- Bademassagehandschuhe
- Sich an die warme Heizung kuscheln
- Sandsäckchen auf den Bauch legen
- Jonglieren
- Gummitwist

Sich beruhigen mit Hilfe der 5 Sinne

Sehen:

- Kaleidoskop
- Kunstpostkarten
- Glasbriefbeschwerer mit bunten Motiven anschauen
- In ein Museum gehen
- Lavalampe
- Aquarium
- Fotografieren
- Ins Feuer schauen
- Dias anschauen
- Angenehme Fotos von schönen Erlebnissen
- Blumen
- Wolken ziehen lassen
- Besonders kräftige Farben anschauen
- Bildbände
- Zoo
- Malen oder Zeichnen (auf großem Format, mit fließender Tusche auf feuchtem Papier, dicker Wachskreide, Dispersionsfarben,...)

- Waschmaschine in Bewegung
- Sterne zuordnen
- Aufgenommenes Einzel auf Video
- Leuchtendes Jojo
- Schütteldose (Schneekugel,...)

Hören:

- Vogelgezwitscher
- Musik (Lieblingsmusik)
- Meditationsmusik
- Livekonzert
- Selbst Musik machen
- Wellenrauschen
- Rauschmuscheln
- Singen
- Trommeln
- Naturlaute hören
- Regentropfen
- Geräusche in der Wohnung / im Haus
- Kassette mit einem Text von Therapeuten
- Kassette mit aufgenommenem Einzel
- Laute Musik auf Kopfhörern
- Hörmemory (je 2 schwarze Filmdöschen mit etwas füllen, z.B. Sand, Büroklammern, Kies, Wasser, Mais, Nägeln,..., dann die Döschen mischen und hören, welche zusammengehören oder sie nach Lautstärke sortieren...)
- Popcorn in einem Topf mit Deckel machen

Riechen:

- Lieblingsparfum
- Creme
- Wie riecht es draußen früh morgens? Nach dem Regen?
- Frisch gemähtes Gras, Heu, Stroh
- Blumen
- Essen
- Früchte
- Bett mit frisch bezogene Bettwäsche
- Frische Kleidung anziehen
- Kochen
- Ätherische Öle in Duftlampe
- Duftkerzen
- Räucherstäbchen
- Seife
- Körpercreme

- Gesichtscreme
- Tigerbalsam
- Knoblauchpizza
- WC-Spray
- Gesägtes Holzstück (riecht an der Sägefläche oft nach Baumharz)
- Siehe auch „Körperempfindungen“

Schmecken:

- Frische, kräftige Kräuter
- Frisch gepresster Saft
- Bonbons
- Schokolade
- Kaugummis
- Kuchen
- Tee (auch ganz schwach aufgebrüht)
- Eissorten ausprobieren
- Münsterkäse, „Harzer Roller“ oder Erdnussbutter essen
- Selbstgemachtes Popcorn
- Anis (eventuell mit etwas Zucker – ist bei den Indern beliebt) oder Kümmel pur essen

Fühlen:

- Samt
- Seide
- Hund
- Katze
- Pferd
- Flauschdecke
- Weiche oder harte Bürste
- Barfuß laufen
- Sich abklopfen
- Wärmflasche
- Baden
- Stofftier
- Sandsäckchen (auch auf der Heizung erhitzt)
- Igelball
- Gummiball
- Vogelfeder
- Massage
- Lieblingshose
- Beim Geschirr spülen das Prickeln der platzenden Schaumbläschen spüren

- Indianisches Drahtspiel oder kleine Drahtspiele zum Bewegen in der Hand
- Lotusblüte
- Koush-Ball (eine Art superweicher Igelball aus weichem Gummi)
- In einem Geschäft Schuhe anprobieren

Den Augenblick verändern durch:

Phantasie:

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

Sinngebung:

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

Gebet, Meditation:

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

Entspannung:

- Z.B. nach Jacobsen (Muskeln anspannen und wieder entspannen)
- Schönes bad nehmen
- Fußbad

- Massage
- Wärmflasche
- Sauna
- Pause machen
- In eine Cafe gehen
- Schlafen
- Lesen
- Lavalampe
- Urlaubmachen:
 - ➔ Eine Viertelstunde Auszeit nehmen und achtsam einen Tee trinken
 - ➔ Ein Stück Kuchen oder einen Joghurt auf der Zunge zergehen lassen
 - ➔ Sich kurz zum Schlafen hinlegen
 - ➔ Eine Zeitung oder ein Buch lesen
 - ➔ 10 Minuten lang ein Kreuzworträtsel machen
 - ➔ Eine Freundin anrufen
 - ➔ Ein kurzes Hörspiel im Radio anhören
- Step by Step
- Schritte in Richtung angenehmer Gefühle
- Konzentration auf den Augenblick
- Gedankenstop
- Pro und Contra
- Den Augenblick verändern

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 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 an hat 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
(z.B. durch eine gute Tagesplanung mit Pausen, damit ich nicht in Stress gerate und meine Spannung dadurch nicht noch ansteigt)