



Skilltraining

Ein *Skill* ist etwas, was Sie tun können, um mit Anspannung besser zurechtzukommen (*was ein guter Therapiefortschritt ist!*). Es hilft kurzfristig und schadet nicht, wenn Sie es langfristig ausführen.

Notfallkoffer/ Stresstoleranz

- Chilischote
- Brausetablette (Vitamine, Kinderbrause)
- Knackfrosch
- Bonbons (süß, sauer, scharf, bitter)
- Chilischokolade
- Bürstchen, rau oder weich
- Kieselsteine
- Verschiedene Steine (rau, glatt, stumpf, glitzernd)
- Parfumpuben
- Lippenstifte mit unterschiedlichem Geschmack
- Pro und Kontraliste
- Notfallskillkarte
- Zettel mit Spruch (von einem sehr vertrauten Menschen)
- Duftöl
- Kleines Stofftier
- Japanisches Heilöl
- Handgelenksgummi
- Kaugummi
- Kleine Geschicklichkeitsspiele
- Vogelfeder
- Kieselsteine (die man in sehr schwierig erlebten Situationen sich in die Schuhe stecken kann)
- Minikaleidoskop
- Murmeln
- Erinnerungsfoto
- Adresse und Telefonnummer von einem sehr vertrauten Menschen
- Spieluhr
- Mini-Igelball
- Softball
- Knetgummi
- Erfrischungstuch

- Ein besonderer Stift
- Comicfigur aus Gummi (die mich an etwas erinnert, z.B. den Anderen ruhig mal die Zähne zeigen...)
- Ärger-Wutball
- Kieferzapfen
- Wäscheklammer
- Besondere Taschentücher (z.B. mit lustigen Motiven und Geruch)
- Überraschungseifigur
- Postkarte
- Lieblingsmusik (z.B. im Smartphone)
- Knopf, Stein, Tuch oder sonst etwas von meinem „Lieblingsmenschen“
- Jonglierbälle oder -tücher
- Luftballons (aufblasen bis er platzt, zum Aufblasen als Atemübung)
- Quietschendes Gummitier
- Ammoniak
- Gummiball
- Vibrator
- Spielwürfel
- Glöckchen
- Pfeife
- Kleines Buch
- Kleiner Block mit Rätseln, Mandalas
- Mathetrainer „Little Professor“
- Prisma
- Aufmunternde/ unterstützende Briefe
- Steinchen- oder Perlenkette
- Rosenkranz

Suche Sie sich bis zu 5 (vorher gründlich erprobte) Gegenstände aus, tragen Sie diese immer bei sich (kleines Format, Gürteltasche, Federmäppchen, Kosmetiktasche, Brieftasche, Dose, Kästchen, Geldbeute...) – Behältnisse sollten gut aufzumachen sein.

Es ist auch möglich, die Gegenstände überall in den Kleidern und Taschen zu verteilen (z.B. als Halsketten oder Schlüsselanhänger etc.).

Zuhause sollten sie an einem festen Platz gut erreichbar aufbewahrt werden.

Achtsamkeit

Hören

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

Sehen

- Was in diesem Augenblick um mich herum geschieht (auch hier evtl. auswählen, worauf ich achten will), z.B. im Bahnhof, im Cafe, im Botanischen Garten, im Tierpark, beim Spaziergang
- Postkarte, Poster, Blume beschreiben

Riechen

- Im Blumengarten, beim Essen, Trinken (Tee, Kaffee), Parfums in einer Drogerie, Tee- Kaffeeladen, Körpercreme, frische Wäsche, beim Spaziergehen (Unterschied Wald, Wiese)

Schmecken

- Essen, Trinken, im Cafe, Bonbonladen, Schokolade, Obstsalat

Tasten

- Bei der Gartenarbeit, im Wald, auf einer Wiese, Wurzeln, Steine, Gras, Pflanzen, Moos, Baumrinde, Schlamm, Sand, Humus
- Teppich
- Verschiedene Bürsten
- Sand- oder Kirschsteinsäckchen (auf der Heizung gewärmt oder im Kühlschrank gekühlt)
- Verschiedene Stoffe
- Sich im Dunkeln herumtasten
- Den eigenen Körper befühlen
- Die eigenen Füße, Schultern, Arme etc. massieren
- Tastbuch

Atmen

- Bewusst ein- und ausatmen
- Beim Joggen die Atemzüge zählen (z.B. zwei ein und zwei aus) und versuchen, das Ausatmen zu verlängern
Dasselbe im Gehen oder auch in der Ruhe
- 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
- Dem Atem folgen beim Hören von Musik; dabei entweder versuchen, den eigenen Atemrhythmus beizubehalten oder versuchen, Atem der (langsameren) Musik anzupassen
- Tief einatmen, Luft anhalten, bis 4 zählen, dann ganz langsam ausatmen
Variante: Ausatmen mit einem Wort verbinden, z.B. Entspannung, Ausruhen, Einschlafen. Das Wort muss mindestens zwei Silben haben
- Beim Ausatmen mit dem Oberkörper nach unten gehen („Elefant“)
- Atemzüge zählen (aber immer nur bis 10 zählen, da sonst fehlerloses Zählen zu wichtig werden könnte und man sich ärgert, wenn man sich verzählt hat)
- Bei Hyperventilation in die Hände und bewusst ausatmen