

INHALT

Seite

| | |
|------------------------------------|----|
| Sich ablenken durch | 1 |
| Aktivitäten | |
| Unterstützen | 2 |
| Vergleichen | |
| Gefühle/ Gefühle ersetzen | |
| Gedanken | 3 |
| Körperempfindungen | 4 |
| Sich selbst beruhigen- 5 Sinne | 5 |
| Sehen | |
| Hören | 6 |
| Riechen | 7 |
| Schmecken | |
| Fühlen | 8 |
| Den Augenblick verändern durch | 9 |
| Phantasie | |
| Sinnggebung | |
| Gebet/ Meditation | |
| Entspannung | 10 |
| Längerfristige Streßtoleranzskills | 11 |
| Notfallkoffer | 12 |
| Achtsamkeit | 14 |
| Hören | |
| Sehen | |
| Riechen | |
| Schmecken | 15 |
| Tasten | |
| Atmen | |
| WAS- Fertigkeiten | 16 |
| WIE- Fertigkeiten | |
| Zwischenmenschliche Fertigkeiten | 17 |
| Skills | |
| Kompetenzen | 18 |
| Gefühle | 19 |
| Anhang: Jacobson | 21 |

Kennzeichnung:

- ◊ Skills
- Tätigkeiten

Im Skillsmanual:

| | |
|--------------------|-------------|
| Achtsamkeit | Seite 3-7 |
| Zwischenmenschlich | Seite 21-29 |
| Gefühle | Seite 33-58 |
| Streßtoleranz | Seite 62-84 |

Sich ablenken durch

Aktivitäten:

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

Unterstützen:

- Einen Freund besuchen, anrufen
- Einen Brief schreiben
- Jemandem ein Geschenk, eine Blume(...) 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 sie nutzen sie nicht!“
- ♦ Realitätsüberprüfung

Gefühle/ Gefühle ersetzen:

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

- Papier zerknüllen/ zerreißen
- Einen Knoten auf ein Handtuch machen und damit auf das Bett oder einen Sessel schlagen
- Ein altes Laken zerreißen
- In den Wald gehen und laut schreien
- Gedanken/Gefühle aufschreiben und bis zum nächsten Gespräch mit einem Freund oder bis zur nächsten Einzeltherapie- Stunde weglegen => sich bis dahin ablenken
- ◆ Leichtes lächeln
- ◆ Gefühlsprotokoll S. 58
- ◆ 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
- Kreuzworträtsel
- „Um die Ecke gedacht“ (besonders schwierige Rätsel)
- Tangram
- Puzzles mit gleichen Teilen oder ohne Vorlage
- IQ- Tests
- Text aus einer anderen Sprache übersetzen
- Mathematikaufgaben
- Perlen/Steinkette oder dickere Schnur verknoten und wieder auflösen
- Büroklammern in einander hängen und so schnell wie möglich wieder auseinander machen
- Beliebige Punkte auf ein Blatt machen und versuchen durch verbinden eine Figur... zu zeichnen

- Kreuzworträtsel selber erstellen
- Fadenspiele
- jonglieren
- im Internet etwas suchen (auch Rätsel)
- Tagebuch schreiben
- Mit Bauklötzchen etwas bauen (z.B. einen Problemturm/Jenga)
- Einen Zauberwürfel lösen (gibts im Spielzeughandel)
- Memory spielen
- 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 einen Bach stehen
- Massage
- Massagegeräte (elektrisch-mechanisch)
- Vitamin-Brausetabletten ganz in den Mund nehmen und langsam zergehen lassen
- „Ahoi“ Kinderbrausebonbons/würfel
- „Saure Süßigkeiten“ (z.B. „Saure Zungen“)
- 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
- „Knisterkuhschokolade von Milka“ essen (langsam)
- Barfuß laufen
- Muskeln anspannen und loslassen

- Krafttraining (eine Muskelgruppe besonders belasten, danach gut dehnen!!!)
- Handtrainer für Gitarristen
- Ammoniak
- Münsterkäse riechen
- Chili- Schoten essen
- Japanisches Heilöl oder „Olbas“ riechen oder auf die Zunge tröpfeln
- Meerrettich im Glas (am besten aus Urloffen bei Offenburg- gibt es auf dem Münstermarkt oder im Feinschmeckergeschäft)
- Knoblauch pur essen
- Samal Oelek (gibts im Supermarkt)
- „Fishermans Friend“ 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, Schluchsee, 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 sehen
- Besonders kräftige Farben anschauen
- Bildbände
- Zoo
- Waschmaschine in Bewegung
- Sterne zuordnen
- Aufgenommenes Einzel auf Video
- Leuchtendes Jojo
- Malen oder zeichnen (auf großem Format, mit fließender Tusche auf feuchtem Papier, dicke Wachskreide, Dispersionsfarbe,...)
- Schütteldose (Schneekugel...)

Hören:

- Vogelgezwitscher
- Musik (Lieblingsmusik)
- Meditationsmusik
- Lifekonzert
- Selbst Musik machen
- Wellenrauschen
- Rauschmuscheln
- Singen
- Trommeln
- Naturlaute hören
- Regentropfen
- Geräusche im Haus
- Kassette mit einem Text vom Therapeuten
- Kassette mit aufgenommenem Einzel
- Laute Musik auf Kopfhörern

- Hörmemory (je zwei 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...)
- Popcorn in einem Topf mit Deckel machen (Extramais- Supermarkt)

Riechen:

- Lieblingsparfum
- Creme
- Wie riecht es draußen früh morgens? Nach einem Regen?
- Frisch gemähtes Gras, Heu/Stroh
- Blumen
- Essen
- Früchte
- Bett mit frisch bezogener Bettwäsche
- Frische Kleidung anziehen
- Kochen
- Ätherische Öle im Duftlämpchen
- 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
- Kaugummi

- Kuchen
- Tee (auch ganz schwach aufgebrüht)
- Eissorten ausprobieren
- Münsterkäse 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
- Fluschdecke
- Weiche oder harte Bürste
- Barfuß laufen
- Sich abklopfen
- Wärmflasche
- Baden
- Stofftier
- Sandsäckchen (auch auf 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;
- Vedes, Bertholdstr. oder Holzpferd, Gerberau)
- In einem Geschäft Schuhe anprobieren

Den Augenblick verändern durch:

Phantasie:

- Phantasiereise
- „Sicherer Ort“
- Reiseführer anschauen
- (Erinnerungs)fotos
- 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 wieder 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 die eine Kirche setzen, eine Kerze anzünden, an Dinge denken, für die ich dankbar bin.
- Spezielle Orte bei Freiburg:
 - Giersbergpilgerkapelle in Kirchzarten
 - St. Ottilien beim Schloßberg (heilige Quelle zum Reinigen der Augen)
 - Mariengrotte oberhalb von Freiburg
 - Münster (ist allerdings ziemlich unruhig wegen der vielen Touristen)
- Sich auf den Boden setzen, eine Kerze anzünden und versuchen an nichts zu denken
- Ritual
- Beten ums Aushalten- Können

Entspannung

- z.B. nach Jacobson (Muskeln anspannen und wieder loslassen =>siehe Anhang)
- Schönes Bad nehmen
- Fußbad
- Massage
- Wärmflasche
- Sauna
- Pause machen
- In ein Café gehen
- Schlafen
- Lesen
- Lavalampe
- Urlaub machen:
 - 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 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** (z.B. gute Tagesplanung mit Pausen, damit ich nicht in Streß komme und meine Spannung dadurch nicht noch ansteigt)

NOTFALLKOFFER

- ❖ Bei sich haben (kleines Format, Gürteltasche, Federmäppchen, Kosmetiktasche, Briefftasche, Dose, Kästchen, Geldbeutel,...)
- ❖ Gut aufzumachen
- ❖ Auch möglich: Gegenstände überall in den Kleidern und Taschen verteilen (z.B. auch als Halsketten- Anhänger oder Schlüsselanhänger)
- ❖ Zu Hause gut erreichbar an einem festen Platz

MÖGLICHE GEGENSTÄNDE:

- Chili
- Vitamin- oder Brausetabletten
- "Ahoi- Kinderbrause"
- Knackfrosch
- Bonbons (süß, sauer, scharf, bitter)
- Bürstchen, rauh oder weich
- Kieselstein
- Verschiedene Steine (rauh- glatt, stumpf- glitzernd)
- Parfümprobchen
- Lippenstifte mit unterschiedlichem Geschmack
- Pro- und Contraliste
- Notfallskillkarte vom Projekt
- Verkleinerte Seite 58
- Zettel mit Spruch (von einem mir sehr vertrauten Menschen)
- Duftöl
- Kleines Stofftier
- Japanisches Heilöl
- Handgelenk- Gummis
- Kaugummis
- kleine Geschicklichkeitsspiele
- Vogelfeder

- Kieselsteine (die man sich z. B. beim Arztbesuch, bei einer Prüfung in die Schuhe machen kann)
- Minikaleidoskop
- Murmeln
- Erinnerungsfoto
- Adresse und Telefonnummer von einem vertrauten Menschen
- Spieluhr
- Mini- Igelball
- Softball
- Knetgummi (gibt's im Zeichenbedarf von sehr hart bis sehr weich)
- Erfrischungstuch
- besonderer Stift
- Comicfigur aus Gummi (die mich an etwas erinnert, z.B. den anderen ruhig mal die Zähne zeigen...)
- Ärger/Wutball (ähnlich den Jonglierbällen)
- Kiefernzapfen
- Rauschmuschel: Meeresrauschen (Hertie, Handwerkerabteilung)
- Wäscheklammer
- Besondere Taschentücher (z.B. mit lustigen Motiven oder Geruch)
- Überraschungseifigur
- Postkarte
- Walkman+ Kassette (Lieblingsmusik, aufgenommenes Einzel)
- Knopf, Stein, Tuch von meinem 'Lieblingsmensch'
- Jonglierbälle/tücher
- Luftballons (aufblasen bis er zerplatzt, zum aufblasen als Atemübung, Luftballon spielen als Achtsamkeitsübung)
- Quietschendes Gummitier (Haustierbedarf, Spielwaren)
- Ammoniak
- Gummiball
- Japanischer Papierball
- Vibrator
- Spielwürfel
- Glöckchen
- Pfeife
- Kleines Buch
- Kleiner Block mit Rätseln, Mandalas,...
- Indianisches Drahtspiel oder kleine Drahtspiele zum Bewegen in der Hand
- Mathetrainer "Little Professor"

- Prisma
- Koush- Ball (eine Art superweicher Igelball, gibt es bei Vedes, Bertholdstraße oder Holzpferd/Gerberau)
- Aufmunternde/Unterstützende Briefe
- Steinchen/Perlenkette
- Rosenkranz

Achtsamkeit

Hören

- Welche Geräusche sind in diesem Augenblick um mich herum (angefangen von 15 Sekunden bis halbe Stunde)
- Nur auf ein bestimmtes Geräusch achten, wenn ich mich mit allen 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 eventuell auswählen worauf ich achten will) z.B.: Im Bahnhof, Café, Botanischer Garten, Zoo, beim Spaziergang
- Postkarte/Poster, Blume beschreiben

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

Tasten

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

Atmen

- Aufmerksam/Bewußt ein- und ausatmen
- Beim Joggen die Atemzüge zählen (z.B. 2ein und 2aus) und versuchen das Ausatmen zu verlängern
- Das Selbe im Gehen oder auch in Ruhe
- Tief ein- und ausatmen und dabei auf den Bauch achten: Die Hand auf den Bauch legen und dabei prüfen ob sich die Bauchdecke hebt und senkt bzw. spüren wie sich die Bauchdecke hebt und senkt.
- 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.

- 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 dann nur ärgert wenn man sich verheddert).
- Beim Ausatmen durch den Mund in einen Luftballon oder eine kleine Plastiktüte (vor allem wenn man zu Hyperventilation neigt)

WAS- Fertigkeiten

Wahrnehmen

- Gedanken wahrnehmen, dann aber nicht haften bleiben, sondern ziehen lassen

Beschreiben

- Mit vielen Adjektiven, möglichst ohne Wertung, das beschreiben was ich außerhalb oder innerhalb von mir wahrnehme.
- Dabei Gefühle als Gefühle und Gedanken als Gedanken benennen.
- Hilfe: Quietschtier, wenn man beginnt zu bewerten

Teilnehmen

- Nur das machen, was ich gerade mache, nicht an das Vorher oder Nachher denken.
- Das tun, was in der Situation notwendig ist. (z.B. Ich sitze auf einer Parkbank. Es beginnt zu regnen. Ich suche mir einen trockenen Unterstand.)

WIE- Fertigkeiten

- Nichtbewertend
- Konzentriert
- Wirkungsvoll (=Mischung aus Nichtbewerten und Radikaler Akzeptanz)

Zwischenmenschliche Fertigkeiten

Prioritäten setzen auf

⇒ SELBSTACHTUNG

⇒ BEZIEHUNG

⇒ ZIEL

Skills:

- ◆ um etwas bitten
- ◆ Nein- sagen
- ◆ Situation beschreiben (Ich fühle mich gerade...weil ich sehe, daß...)
- ◆ Diese ausdrücken
- ◆ Auf Wünsche beharren
- ◆ Kratzer auf der Schallplatte
- ◆ Verstärken
- ◆ Angriffe eventuell ignorieren
- ◆ Verhandeln
- ◆ Den Spieß umdrehen
- ◆ Freundlich sein und (möglichst) bleiben
- ◆ Keine Drohungen
- ◆ Keine Bewertungen
- ◆ Anerkennen
- ◆ Humor
- ◆ Fairneß .
- ◆ Keine Rechtfertigungen
- ◆ Eigene Werte
- ◆ Aufrichtigkeit

Kompetenzen

- Den Partner auf der gleichen Ebene ansprechen.
- Von sich selbst und seinen Gefühlen sprechen statt verallgemeinern und "man tut...", "man denkt dann..."
- Sich störende Grundannahmen bewußt machen
- Gegenargumente dazu finden
- Entscheidung, ob fragen oder Nein- sagen (Manual S. 15)
- Mir meiner Rechte und derer anderer bewußt sein.
- Die Aussage des anderen wiederholen um prüfen, ob ich ihn richtig verstanden habe.

Gefühle

Grundgefühle

Freude Ärger Wut Trauer Scham Angst

- ◆ Gefühle beschreiben (S.58 oder im Gespräch mit Partner)
- ◆ Emotionales Leiden loslassen (z.B. sich vorstellen, daß eine unangenehme Situation in einem Kino wie ein Film abgespult wird, dann gehe ich aus der Leinwand heraus, setze mich als einziger Zuschauer auf einen Kinossessel und beobachte das Ganze von außen. Wenn möglich kann man auch versuchen den Film langsamer oder schneller laufen zu lassen, die Farbe herauszunehmen, das Bild auf der Leinwand zu verkleinern...
- "Ich bin nicht das Gefühl! Ich habe das Gefühl- also bin ich dem nicht hilflos ausgeliefert, ich kann es beeinflussen!"
- Sich an Zeiten erinnern in denen ich mich anders fühlte: Fotos von angenehmen Erlebnissen anschauen, gute Erfahrungen im Tagebuch markieren und diese dann noch mal lesen.
- ◆ Etwas Wiedergutmachen (bei mir oder anderen, z.B. jemandem eine Blume oder Kekse mitbringen...)
- ◆ Step by Step: Eine Liste von kleinen Schritten aufschreiben die ich tun kann, nur an das denken, was ich im Augenblick tue
- ◆ Beiseite schieben (Siehe Seite 3)
- ◆ Achtsam im Bezug auf Streß sein
- ◆ Schritte in Richtung angenehmer Gefühle (Manual S.50ff)

Positive Erfahrungen schaffen z.B. etwas reparieren, etwas schon lange Aufgeschobenes erledigen, andere bestärken, sich loben lassen.

Es ist nachgewiesen, daß eine Körperspannung ebenso wie Panikzustände nicht ewig dauern kann, sie sinkt nach einer

gewissen Zeit wieder ab. Dies zulassen (Radikale Akzeptanz) und die Spannung nicht selbst weiter steigern.

"Was früher war, ist vorbei, ich bin nun groß und kann etwas ändern!"

Um Hilfe bitten und diese auch annehmen können.

Um Hilfe zu bitten heißt nicht, sich klein zu machen! Im Gegenteil: es ist ein Zeichen von Stärke!!!

Erfahrungen machen: "Ich probier' s mal aus"

Achtsam wahrnehmen und mich dann entscheiden.

Anhang

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

Anleitung zur Durchführung (kurze Form)

Arme und Hände

- beide Arme anspannen, beide Fäuste ballen, beide Ellenbogen beugen
- beide Arme anspannen, beide Fäuste ballen, beide Arme strecken

Gesicht, Hals und Nacken

- Stirn runzeln, Augen zusammenkneifen, Nase rümpfen, Zähne zusammenbeißen, Zunge gegen den Daumen pressen, Mundwinkel nach hinten ziehen, Kinn gegen die Brust pressen, Kopf in den Nacken drücken

Schultern, Rücken, Bauch, Gesäß

- Schultern hochziehen, tief einatmen, Luft anhalten, Bauchmuskeln anspannen, Rücken wölben, ein Hohlkreuz machen und Gesäß anspannen

Beine und Füße

- beide Beine anspannen, Zehen beider Füße in Richtung Gesicht ziehen
- beide Beine anspannen, Zehen beider Füße vom Gesicht weg drücken

Entspannung durch Vergegenwärtigung

- Mit der Aufmerksamkeit noch einmal durch alle Muskelgruppen gehen und daran denken, daß diese Muskeln aktiv entspannen können

Verbindung der Entspannung mit einem Signalwort

Ein Signalwort wie 'Ruhe', 'ruhig', 'entspannt' aussuchen und bei jedem Ausatmen so daran denken, als würde man mit sich selbst sprechen

Wichtig:

- ✓ nach jeder Anspannungsübung wieder entspannen
- ✓ darauf achten, wie sich die Entspannung ausbreitet
- ✓ 5-7 Atemzüge machen um ein Gefühl für die Dauer der Entspannungsphase zu bekommen
- ✓ nach Beenden der Übungen die Spannung bewußt zurücknehmen

Und:

- ✓ je öfter man Entspannungsübungen durchführt, desto besser kann man sie in Stressphasen anwenden
- ✓ je öfter man übt, desto wirksamer werden die Übungen
- ✓ lieber kurz und dafür regelmäßig üben
- ✓ Störquellen ausschalten
- ✓ am besten dann üben, wenn man sowieso schon ein bißchen entspannt ist