

Skills-Sammlung

In schwierigen Momenten braucht es Dinge, die einem guttun. Dies ist sehr individuell, darum lohnt es sich, sich damit auseinander zu setzen.

Nachfolgend finden sie verschiedene Vorschläge im Rahmen einer Sammlung. Lassen Sie sich davon inspirieren und probieren Sie aus, was Sie anspricht. Wichtig ist, dass es für Sie selbst als passend und als hilfreich empfunden wird.

1. Sich zurückholen durch Körperempfindungen

- Gummiband, Haargummi
- Eis
- Eisgelkissen
- Laute Musik
- Wechselduschen
- Schreien
- Mit nackten Füßen in einen Bach stehen
- Muskeln anspannen und loslassen
- Übungen an der Wand: Sich mit dem Rücken anlehnen und die Knie im 90 Grad Winkel aufstellen – einen Tennisball hinter den Rücken klemmen und ihn hoch und runterrollen

2. Sich selbst beruhigen über die 5 Sinne

- Phantasiereise
- «Sicherer Ort»
- Reiseführer anschauen
- (Erinnerungs) – Fotos anschauen
- Bildbände
- Sich den Feind in einer löcherigen Unterhose vorstellen
- Erinnerungen an angenehme Erlebnisse
- Eine Kerze anzünden
- Einen speziellen Ort besuchen
- Ritual
- Beten um es Aushalten zu können
- Kuchen
- Tee trinken
- Eissorten ausprobieren
- Selbstgemachtes Popcorn
- Anis oder Kümmel pur essen

3. Zwischenmenschliche Fertigkeiten

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