

Skills

Skills sind Fertigkeiten, die man anwenden kann, um sich abzulenken, anstatt sich selbstschädigend zu verhalten; Fertigkeiten, die einem helfen können, sich besser zu fühlen und/oder auch besser mit anderen klarzukommen.

Nachfolgend haben wir einige Skills zusammengestellt, die dir im Notfall hilfreich sein können.

Bei der Zusammenstellung Deiner persönlichen Skills-Liste / Deines persönlichen Notfallkoffers sind Deiner Phantasie keine Grenzen gesetzt, sofern sie nicht selbstschädigend sind.

Manches kann man tatsächlich als Gegenstand in den Notfallkoffer packen- manches aber verlangt nach einer Notfallkarte, die in den Koffer gehört, wie z.B. Telefonnummern oder die Pro/Contra-Liste.

Beschränke Dich bei der Zusammenstellung Deines Notfallkoffers auf maximal 4 Dinge, die Dir am effektivsten helfen.

Überprüfe von Zeit zu Zeit, ob diese noch wirksam sind und probiere gerne immer mal wieder neue Skills aus.

Skills bei akuter Anspannung, bei drohender Selbstverletzung

Vorschläge für den Notfallkoffer

- kalt duschen oder einen Eisbeutel in den Nacken oder auf die Unterarme legen
- zerkaue eine Chili-Schote, lutsche ein extrascharfes Bonbon, Tabasco, Zahnpasta, frischen Meerrettich oder Senf
- Mundspüllösung benutzen
- Pfefferminzöl auf die Zunge träufeln
- saure oder scharfe Süßigkeiten essen
- lege Dir einen Eiswürfel in den Mund
- rieche an Ammoniak
- brenne dich an einer Brennnesseln
- zwicke dich mit einer Wäscheklammer
- rolle einen Igelball über Deine Arme
- ein Gummiband/ einen Haargummis übers Handgelenk streifen und damit schnippen
- lege Dir kleine Steinchen in die Schuhe und gehe mit festen Schritten vorwärts
- zerreiße alte Kataloge oder Telefonbücher
- verprügle mit einem verknoteten Handtuch Deine Matratze oder schlage auf einen Boxsack ein
- mache laute Geräusche (Klapperdose)
- höre über Kopfhörer laute Musik

- trage Dir starke Wärmesalbe (z.B. Finalgon) auf die Innenseite Deiner Oberarme auf
- drücke fest auf Schmerzpunkte, z.B. am Schlüsselbein
- lasse Kerzenwachs auf Deine Haut tropfen
- rufe jemanden Vertrautes an (Telefonnummern in den Notfallkoffer legen):
- guter Freund, nahestehendes Familienmitglied, Betreuer, Therapeut/Telefonkontakt, ...
- benenne 5 Dinge, die Du hörst- 4 Dinge, die Du siehst- 3 Dinge, die Du spürst
- suche in Deiner Umgebung möglichst schnell 5x die Farbe Rot, 5x die Farbe Blau, 5x Gelb usw.
- klebe Dir Pflaster auf die Haut und reiße sie wieder herunter
- treibe ausgiebig Sport
- schleppe etwas Schweres
- gehe in den Wald oder an eine verlassene Stelle und schrei ganz laut und aus tiefstem Herzen
- schau auf Deine Pro- und Contra-Liste (Liste in den Notfallkoffer legen):
- Dinge, die mir sehr wichtig sind, möchte ich langfristig nicht aufs Spiel setzen!!!
- verändere Deine Körperposition: stehe auf und laufe umher, wenn Du im Augenblick sitzt...

Skills zur Beruhigung / den Augenblick verändern / kurzer Urlaub:

- sieh Dir aufmerksam Fotos mit schönen Erinnerungen an
- lies einen Reiseführer
- nimm ein entspannendes Schaumbad mit duftendem Badezusatz
- höre schöne, nicht aggressive und auch nicht traurige Musik mit angenehmen Erinnerungen
- schaue in den Sternenhimmel
- rieche an Deinem Lieblingsparfüm
- genieße Deine Lieblingsschokolade
- probiere eine neue Teesorte aus
- zünde Dir Räucherstäbchen an
- gehe in die Natur
- singe / musiziere / spiele Deinen persönlichen Lieblings-DJ
- schmuse mit Deinem Tier
- nimm ein Sonnenbad
- gehe barfuß
- lächle Dein Spiegelbild an
- gehe in den Wald und belausche die Umgebungsgeräusche (Blätterrauschen, Tiere usw.)
- mache einen kurzen Mittagsschlaf (mit Wecker!)
- mache Imaginationsübungen - gehe gedanklich an Deinen sicheren Ort

- meditiere
- mache gezielte Entspannungs- und Atemübungen
- übe Achtsamkeit im Alltag und konzentriere Dich immer nur auf eine einzelne Sache (z.B. bei den Mahlzeiten, auf dem Weg zum Bus, beim Spazieren, Radfahren, Aufräumen, Putzen, während der Zugfahrt)
- zünde Duftkerzen an
- rieche an Aromaölen
- Sinnggebung: "Alles hat einen Sinn/einen Grund. Auch wenn ich ihn im Moment nicht sehen kann, weil die Situation sehr schwierig ist."
- Selbstermutigung: "Ich kann es aushalten, es wird nicht ewig andauern. Ich werde es schaffen, so wie ich Vieles in der Vergangenheit schon geschafft habe."
- denke daran, was Du in dieser Woche schon Positives für Dich getan hast
- lobe Dich selbst / belohne Dich selbst / mache etwas wieder gut...

Skills zur Ablenkung:

- mache ein Kreuzworträtsel oder lege ein Puzzle
- gehe im Regen spazieren
- repariere etwas
- telefoniere mit lieben Menschen, ohne dabei eigene Probleme zu wälzen
- höre ein Hörspiel an / lies ein Buch / schau Dir einen fesselnden Film an
- probiere ein neues Kochrezept aus
- spiele ein Spiel (z.B. ein Strategiespiel, Wimmelbilder, Jump and Run, Puzzlespiele am PC -oder unterwegs auf dem Handy, z.B. bei der Busfahrt ...)
- schau Dir Deine Lieblingsserie im TV an
- plane einen Urlaub
- gehe shoppen
- male oder bastle
- treibe Sport
- verbringe einen Abend mit guten Freunden
- räume Deine Wohnung auf oder gestalte Deine Räume neu
- backe einen Kuchen
- fotografiere etwas Interessantes
- lasse Dich massieren
- verabrede Dich zu einem Picknick
- gehe tanzen
- beschenke liebe Menschen
- mache Handarbeiten
- gehe wandern oder fahre Rad
- kritzle auf einem Stück Papier herum
- engagiere Dich aktiv (z.B. in einem Verein, politisch oder caritativ)