

Hier einige Skills zur Anwendung bei Panikattacken, Unruhe- und Ausnahmezuständen

Reize der Sinnesorgane:

- Gummiband am Handgelenk schnipsen
- Wäscheklammern an die Haut klemmen
- Ablenken mit den Sinnesorganen (was sehe ich, was fühle ich, was rieche ich...)

essen/kauen/spüren/schmecken:

- Chili
- Brausetabletten/Ahoi Brause (zum auf die Zunge legen)
- Bonbons (süß, sauer, scharf oder bitter)
- scharfer Kaugummi (Center Shock etc.)
- Eiswürfel im Mund zergehen lassen
- Ein Löffel Wasabi/Tabasco etc.
- Mundwasser im Mund behalten
- Bedarfsmedikation (bitte Dosierung einhalten)

fühlen:

- Kieselsteine in die Schuhe legen beim laufen
- ein heißes Bad nehmen/Duschen
- Knetgummi
- Eiswürfel in der Hand halten
- Taschentücher knüllen, kneten oder zerreißen
- Igelball
- kalt Duschen
- Wärmeflasche
- Knetball/Massageball
- Finalgon Salbe
- Steine in Hosen- oder Jackentasche zum fühlen der Oberfläche
- barfuß laufen

riechen:

- Parfum
- Ammoniak (bitte Vorsicht, da ätzend für die Schleimhäute!)
- Duftöl
- Räucherstäbchen
- Gerüche die man nicht mag

hören:

- (laut) Musik hören
- mit Freunden/Vertrauten telefonieren/reden
- Glöckchen klingeln lassen

sehen:

- mit (rotem) Filzstift bemalen, statt verletzen
- Fernsehen/DVD/Video
- Fotos anschauen
- alte Erinnerungsstücke anschauen
- lesen
- SMS/Email schreiben

beruhigende Skills:

- Zettel mit einem Spruch, der einem wichtig ist oder beruhigt
- Gedichte/Geschichten schreiben
- malen/zeichnen
- Hirn-Flick-Flack
- Entspannungsübungen machen
- Atemübungen/sich auf Atmung konzentrieren
- mit Stofftier ins Bett kuscheln
- versuchen zu schlafen
- mit Haustier kuscheln
- Geduldspiele, wie z. B. Drahtspiele, etc.
- Spielwürfel
- Kreuzworträtsel
- Sudoku
- Computerspiele wie Free Cell oder Solitär
- Sinnestraining
- Primzahlen zählen oder Zahlenreihen aufsagen
- Erdungsübungen (Kontakt zu Boden, Bett spüren)
- Zettel mit aufmunternden Sprüchen von einem selbst oder von Freuden
- Projekte detailgenau planen
- "Ich befinde mich gerade ..." beschreiben so genau wie möglich was man grad macht, wo man ist, was man sieht, was man riecht, etc.
- imaginatives Distanzieren (Imaginationsübungen)
- sich etwas gutes tun

Aktive Skills:

- Spazieren gehen
- Spiele spielen
- Gefühlen und Emotionen freien Lauf lassen (z.B. weinen)
- Lesen (Bücher, Zeitschriften, Geschichten...)
- eine Liste erstellen, was positives am Tag passiert ist
- konzentriere dich auf deine Atmung
- räum' irgendetwas auf, oder wasch' ab oder bügel/wasch/lege Wäsche zusammen
- kleines Stofftier
- Arbeit im Garten
- Zimmer/Wohnung umdekorieren
- schreib einen Brief an das Problem oder die Person, die dich traurig/wütend macht
- schmeiß irgendetwas... z.B. Bälle, Kissen oder Eiswürfel (kein Glas etc.!)
- einen Boxsack bearbeiten (oder auf Kissen/Matratze schlagen)
- Sport machen
- alte Telefonbücher, Zeitungen zerreißen
- laut schreien/fluchen
- Wäsche waschen
- Aufräumen
- bügeln
- Mit Haustier spielen
- Mit Kindern beschäftigen
- basteln
- shoppen gehen
- Bewegung/raus gehen
- im Internet surfen
- Kaffee/Tee trinken
- rauchen
- Kreativität ausleben
- wer sich NICHT gefährdet (!!!) mit Auto oder Fahrrad fahren
- Inliner fahren, eislaufen