

Hilfreiche Skills

Was sind Skills?

Skills sind erlernte Verhaltensweisen, die in schwierigen Momenten hilfreich sind und langfristig keinen Schaden verursachen. Sie dienen als Alternative zu ungesunden Bewältigungsstrategien wie beispielsweise dem Konsum von Suchtmitteln oder selbstverletzendem Verhalten. Durch das Erlernen und Anwenden von Skills können Betroffene ihre Anspannung reduzieren und emotionale Stabilität erlangen. Langfristig kann so der Alltag besser bewältigt werden und die Lebensqualität verbessert sich nachhaltig.

Beispiele für Skills

1. Achtsamkeit

Mithilfe von Achtsamkeit lernen Sie sich ganz auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren und Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst wahrzunehmen, ohne diese zu bewerten. Achtsamkeit fördert zudem Akzeptanz.

Beispiel: Atemübungen oder Meditation, bei denen die Aufmerksamkeit gezielt auf den Atem gelenkt wird.

2. Stresstoleranz

Mithilfe von Stresstoleranz-Skills lernen Sie Strategien, um in Krisensituationen akute Belastungen auszuhalten, handlungsfähig zu bleiben und impulsive, schädliche Verhaltensweisen zu vermeiden.

Beispiel: Anwendung von sensorischen Reizen, wie das Halten eines Eiswürfels oder das Essen eines scharfen Kaugummis, um intensive Emotionen zu durchbrechen.

3. Emotionsregulation

Sie können lernen ihre Emotionen besser zu differenzieren, zu verstehen und zu steuern. Emotionale Instabilität soll reduziert und gleichzeitig positive Gefühlszustände gefördert werden.

Beispiel: Führen eines Emotionstagebuchs, um Auslöser und Reaktionen besser nachvollziehen zu können.

4. Zwischenmenschliche Fertigkeiten

Sie können Ihre Kompetenzen für effektive Kommunikation und Beziehungsgestaltung ausbauen.

Beispiel: Training von Techniken, um eigene Bedürfnisse klar zu kommunizieren und gleichzeitig die Beziehung zum Gegenüber zu wahren.

5. Selbstwert

Das Ziel ist die die Stärkung Ihres positives Selbstbildes und Ihrer Selbstakzeptanz sowie die Förderung eines gesunden Selbstvertrauens und der Fähigkeit, sich selbst wertzuschätzen.

Beispiel: Übungen, die persönliche Stärken hervorheben und den Fokus auf eigene Erfolge lenken.

6. Notfallkoffer

Aus all den Skills können Sie Ihren persönlichen Notfallkoffer zusammenstellen. Dabei handelt es sich um eine individuell zusammengestellte Sammlung von Materialien und Strategien, die in akuten Stresssituationen schnell verfügbar sind. Der Notfallkoffer kann physisch existieren, etwa in Form einer Box mit hilfreichen Gegenständen, oder virtuell als Liste auf dem Smartphone.

Inhalte eines Notfallkoffers können sein:

- Sensorische Reize: Gegenstände wie Igelbälle oder Duftöle, die helfen, den Fokus zu verändern.
- Achtsamkeitsübungen: Anleitungen für kurze Meditationen oder Atemtechniken.
- Positive Erinnerungen: Fotos oder Briefe, die an schöne Momente erinnern und Trost spenden.
- Kontaktlisten: Nummern von Vertrauenspersonen oder Therapeut:innen für schnelle Unterstützung.