AB 5.8 Stresstoleranzskills

Als Skill werden alle Fertigkeiten bezeichnet, die dabei helfen, mit schwierigen Situationen umzugehen, ohne dass man sich oder Anderen dabei schadet. Stresstoleranzskills sind eine Art Erste Hilfe-Maßnahme, die dazu dient, hohe Anspannung zu senken. Ist die Anspannung wieder auf einem niedrigeren Level, ist man meistens viel besser in der Lage, mit einer belastenden Situation umzugehen.

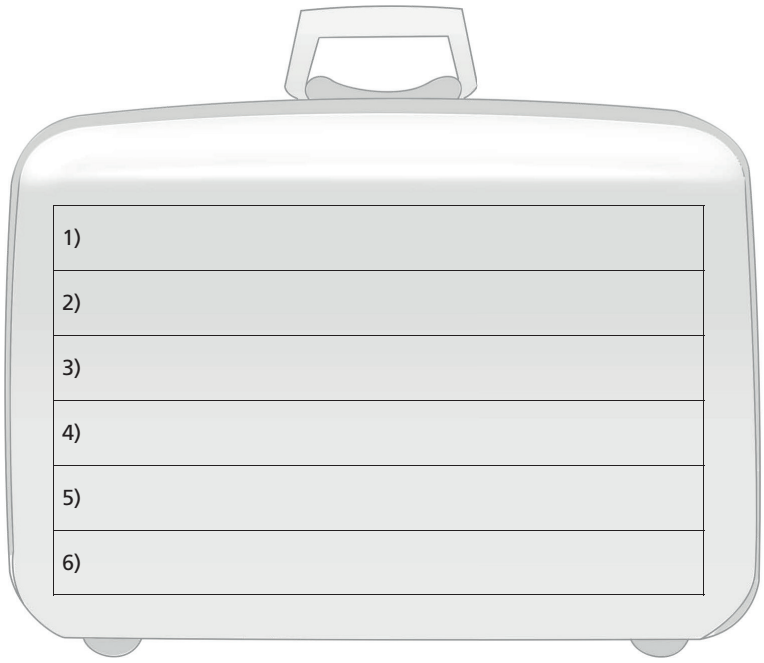
Tragen Sie bitte in die Liste ein, welche der vorgeschlagenen Stresstoleranzskills Sie ausprobiert haben und welche hilfreich für Sie waren. Natürlich können Sie auch weitere Skills vorschlagen und erproben.

	ausprobiert	**hilfreich**
Skills zum Schmecken:		
etwas Scharfes essen (z. B. Chilischote, frischer Meerrettich, Wasabi, Pfeffer, scharfe Kaugummis oder Lutschpastillen)		
etwas Saures essen (z. B. Zitrone, saure Süßigkeiten)		
etwas Kaltes lutschen (z. B. Eis, Eiswürfel)		
Skills zum Spüren:		
Hände/Arme unter kaltes Wasser halten		
Hände/Arme/Nacken mit Eiswürfel abreiben		
Cool Pack (Eisgelkissen) auf die Haut legen		
Igelball über die Haut rollen		
mit einer Bürste über die Arme schrubben		
kleine Steine in die Schuhe legen und darauf laufen		
Schmerzpunkte drücken: z. B. zwischen Daumen und Zeigefinger		
ein Tier streicheln		
Skills zum Riechen:		
Ammoniak zufächeln (Achtung: starker Reiz!)		
Japanisches Heilöl riechen oder unter die Nase reiben		
Lavendelöl riechen oder unter die Nase reiben		
Tigerbalm riechen oder unter die Nase reiben		
anderen (bevorzugten) Duft riechen		
Skills zum Hören:		
(laute) Musik hören		
(laute) Geräusche erzeugen		
CD mit Geräuschen (z. B. Meeresrauschen) hören		
auf Geräusche in der Umgebung achten		

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart

	ausprobiert	hilfreich
Skills zum Sehen:		
Zeiger einer Uhr oder eines Metronoms beobachten		
Waschmaschine beobachten		
Tiere (z. B. Vögel oder Fische) beobachten		
Bilder/Fotos anschauen		
Skills zum Bewegen:		
Treppen steigen		
spazieren oder joggen gehen		
Fahrrad fahren		
weitere Skills (bitte eintragen)		

Mein Notfallkoffer



© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart