

TIPP-Skill

Ein DBT-Skill zur schnellen Regulierung extremer Anspannung – über den Körper beruhigen

Der TIPP-Skill wirkt über die Physiologie des Körpers und hilft dabei, extreme emotionale Anspannung (Anspannungsniveau ab ca. 8–10) innerhalb weniger Minuten spürbar zu senken. Er stammt aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) und eignet sich besonders, wenn Worte oder Gedankenübungen in der Krise nicht mehr erreichbar sind.

T

Temperature – Temperatur verändern

Verändere kurzzeitig die Körpertemperatur, um den Tauchreflex auszulösen – das beruhigt Herzschlag und Nervensystem oft innerhalb von Sekunden.

Beispiel: Gesicht in eiskaltes Wasser tauchen (Luft anhalten), Kühlpack oder Eiswürfel auf Wangen/Schläfen legen, kalt duschen. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Essstörungen oder in der Schwangerschaft vorher ärztlich abklären.

I

Intense exercise – Intensive Bewegung

Baue überschüssige Stresshormone durch kurze, intensive körperliche Anstrengung ab (ca. 10–20 Minuten). Der Körper braucht ein Ventil für die aufgestaute Energie.

Beispiel: Auf der Stelle sprinten oder hüpfen, Treppen steigen, Liegestütze, schnelles Gehen.

P

Paced breathing – Verlangsamte Atmung

Verlängere die Ausatmung gegenüber der Einatmung. Das aktiviert den Parasympathikus und signalisiert dem Körper: Entwarnung.

Beispiel: 4 Sekunden einatmen, 6–8 Sekunden ausatmen, für mehrere Minuten wiederholen.

P

Progressive relaxation – Muskelentspannung

Spanne einzelne Muskelgruppen nacheinander bewusst an (ca. 5 Sekunden) und lass sie dann los. Das unterbricht die körperliche Anspannungsspirale.

Beispiel: Von den Füßen aufwärts: Zehen, Waden, Oberschenkel, Bauch, Hände, Schultern, Gesicht – jeweils anspannen und bewusst loslassen.

Für die eigene Praxis

Meine Anspannung vor der Anwendung (0–10):

Welche(n) TIPP-Baustein(e) ich genutzt habe:

Meine Anspannung nach der Anwendung (0–10):

Wie gut hat es geholfen? (0 = gar nicht – 10 = sehr gut)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tipp: TIPP wirkt am schnellsten bei sehr hoher Anspannung, wenn Skills aus Achtsamkeit oder Zwischenmenschlichem nicht mehr greifen. Danach lohnt sich ein Blick in die Skills-Kette, um das Anspannungsniveau weiter zu stabilisieren.