

Skills-Kette

Übersicht der Skills nach Anspannungsniveau (0–10)

Nicht jeder Skill passt zu jedem Anspannungsniveau. Die Skills-Kette hilft dabei, je nach Stärke der Anspannung den passenden Skill auszuwählen – von vorbeugenden Maßnahmen bei Ruhe bis zu intensiven Notfall-Skills in der Krise. Sie ergänzt den Notfallkoffer: Dort liegen die konkreten Gegenstände bereit, hier steht, wann welcher Skill sinnvoll ist.

0–2	Ruhe – Stabilität erhalten Kein akuter Handlungsdruck. Hier geht es darum, Stabilität vorbeugend zu sichern, damit die Anspannung gar nicht erst steigt. Alltagsstruktur • Achtsamkeitsübung • Genussmomente • soziale Kontakte pflegen • ausreichend Schlaf
3–4	Leichte Anspannung – gegensteuern Erste Anzeichen von Unruhe oder Grübeln. Leichte, angenehme Ablenkung reicht meist aus, um nicht weiter hochzuschaukeln. Musik hören • Spaziergang • Hobby • Gespräch • Tagebuch schreiben • warmes Getränk
5–6	Mittlere Anspannung – aktiv handeln Die Anspannung ist deutlich spürbar. Jetzt braucht es aktivere Skills, die Körper und Aufmerksamkeit stärker beanspruchen. Sport / Bewegung • kalt duschen (kurz) • Igelball • Atemübung • Skill-Kärtchen durchgehen
7–8	Hohe Anspannung – Reizsubstitution Gedanken und Gefühle werden kaum noch steuerbar, Impulse (z. B. zu SVV) werden stärker. Starke Sinnesreize und der STOP-Skill schaffen ein Unterbrechungsmoment. Ammoniak-Riechstift • Chili / scharfes Aroma • Eiswürfel in der Hand • laute Musik • STOP-Skill anwenden
9–10	Krise – Notfall-Skills Extreme Anspannung, hohe Selbst- oder Fremdgefährdung möglich. Jetzt zählt schnelles Handeln über den Körper sowie der Rückgriff auf Notfallkoffer und Krisenplan. TIPP-Skill (v. a. Temperature) • Notfallkoffer nutzen • Krisenplan durchgehen • Klinik / Notruf 112 • Telefonseelsorge 0800 111 0 111

Meine persönliche Skills-Kette

Trag hier ein, welche Skills bei dir konkret in welcher Stufe funktionieren:

0–2	
3–4	
5–6	
7–8	
9–10	

Tipp: Am besten gemeinsam mit dem Notfallkoffer, dem STOP-Skill und dem TIPP-Skill nutzen – die Skills-Kette zeigt, wann welcher davon dran ist.