

Skills-Liste für Spannungszustände

Passende Skills für jede Anspannungsstufe von 0 bis 10

Anspannung ist kein Schalter, sondern eine Skala. Auf jeder Stufe helfen andere Skills. Hake an, was bei dir wirkt, und ergänze eigene Ideen. So hast du in schwierigen Momenten schon eine Auswahl parat.

0–2

Ruhig

- ☐ Achtsam atmen
- ☐ Bewegung, Spaziergang
- ☐ Angenehme Aktivität
- ☐ Kontakt pflegen
- ☐ Selbstfürsorge (essen, trinken, schlafen)
- ☐ Gefühle kurz notieren

Meine eigenen: _____

3–4

Leicht angespannt

- ☐ Tiefes Bauchatmen
- ☐ Musik hören
- ☐ Tee trinken
- ☐ Gefühl benennen
- ☐ Kurzer Spaziergang
- ☐ Wärme (Wärmflasche, Dusche)

Meine eigenen: _____

5–6

Deutlich angespannt

- ☐ 5-4-3-2-1-Erdungsübung
- ☐ STOP-Skill
- ☐ Muskelentspannung
- ☐ Ablenken (Rätsel, Aufräumen, Serie)
- ☐ Gegensätzliches Handeln
- ☐ Vertraute Person anschreiben

Meine eigenen: _____

7–8

Hoch

- ☐ TIPP-Skill
- ☐ Intensive Bewegung (Treppen, Hampelmänner)
- ☐ Länger aus- als einatmen
- ☐ Ort wechseln, Raum verlassen
- ☐ Notfallkoffer öffnen
- ☐ Vertraute Person anrufen

Meine eigenen: _____

9–10

Krise

- ☐ Sicherheitsplan nutzen
- ☐ Telefonseelsorge: 0800 111 0 111
- ☐ Akute Gefahr: Notruf 112
- ☐ An einen sicheren Ort gehen
- ☐ Nicht allein bleiben
- ☐ Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

Meine eigenen: _____

Mein Frühwarnsystem

Woran merke ich, dass meine Anspannung steigt? (Körper, Gedanken, Verhalten)

Welche drei Skills probiere ich diese Woche zuerst aus?
