

Schritt-für-Schritt-Planer zum Zusammenstellen deiner Notfall- und Anti-Stress-Box. Für zu Hause, Arbeit, Schule und unterwegs.

Name: _____

Datum: _____

Fester Standort: _____

Einsatzbereich: ☐ Alltag / Daheim ☐ Büro / Unterwegs ☐ Schule / Klassenzimmer ☐ Begleitung / Wohngruppe

Notfallkontakt / Tel: _____

1 Der passende Behälter: Wo hat deine Box ihren festen Platz?

Wähle das Format, das am besten in deinen Tagesablauf passt

☐ **Tasche / Etui („To-Go“)**
Für Jacke, Rucksack oder Pendeln. Klein, diskret & geräuschlos (3–5 handliche Skills).

☐ **Box mit Fächern**
Für Schreibtisch, Büro oder Schule. Übersichtliche Fächer für Fidgets, Bonbons & Tools.

☐ **Holz- oder Metallkiste**
Für Nachttisch oder Regal daheim. Schöner, sicherer Ankerpunkt mit Deckel.

☐ **Gruppen- / Stationskiste**
Für Institutionen, Wohngruppen oder Schulen. Robust, abwaschbar & für mehrere Personen gedacht.

2 Die 5 Sinne: Was gehört in deine Skillsbox?

Packe pro Sinn mindestens einen wirksamen Reiz ein

1. Hände & Tasten (Fühlen) Körperwahrnehmung & Motorik

☐ Igelball / Noppenball (hart oder mittel für deutlichen Druck)
☐ Akupressurring / Massage-Armband (sanfter bis spürbarer Reiz)
☐ Fidget Toy (Infinity Cube, Tangle, Stretchy Schnur, Knete)
☐ Mein Skill 1: _____
☐ Mein Skill 2: _____

2. Mund & Geschmack (Schmecken) Starke Unterbrecher

☐ Scharfe Chili-Bonbons (z.B. Red Devils, Fire Drops)
☐ Extrem saure Drops (z.B. Acid Skull, Center Shock)
☐ Milde Reize (Ingwer-Zitrone, Fisherman's, Kaugummi, Zimt)
☐ Mein Skill 1: _____
☐ Mein Skill 2: _____

3. Nase & Geruch (Riechen) Intensiver Sinnesreiz

☐ Beruhigender Duft-Roll-on (Lavendel, Zirbe, „Frieden“)
☐ Klärender Wachmacher (Pfefferminze, Eukalyptus, „Geistesblitz“)
☐ Starker Reiz (intensives Duftöl, Riechstift)
☐ Mein Skill 1: _____
☐ Mein Skill 2: _____

4. Augen & Fokus (Sehen) Visuelle Beruhigung & Fokus

☐ Foto von sicherem Ort, Haustier oder Herzensmensch
☐ Optisches Ruhe-Tool (Liquid Motion Timer, Sandbild, Spirale)
☐ Notfall-Kärtchen mit Leitsatz („Dieser Zustand geht vorbei“)
☐ Mein Skill 1: _____
☐ Mein Skill 2: _____

5. Ohren & Gehör (Hören) & Reizabschirmung Akustischer Schutz & bewusste Beruhigung

☐ Ohrstöpsel / Noise-Cancelling ☐ Notfall-Playlist (Naturtöne, Lieblingslied) ☐ Klang-Tool (Klangkugel, Knisterfolie)
☐ Mein Audio-Skill 1: _____ ☐ Mein Audio-Skill 2: _____

Wichtiger Alltags-Tipp: Für Büro & Schule wählst du leise, unauffällige Skills (Akupressurring, geruchloser Fidget, milder Bonbon). Für zu Hause oder den Notfall darf es intensiv, scharf oder spürbar sein.

© Skills King

skills-king.ch/skillsbox/ · Seite 1 von 2

Meine Skills nach Anspannungsstufen (0 bis 100 %)

Das bewährte Ampelprinzip: Je höher deine Anspannung klettert, desto stärker und unmittelbarer muss der Reiz sein.

3 Meine Skills für jede Anspannungsstufe (Ampelsystem)

Trage hier deine persönlich erprobten Favoriten ein

0 – 40 % · LEICHTE UNRUHE

Grüne Zone: Beruhigung

Atem verlangsamen, Gedanken sortieren, Selbstfürsorge aktivieren.

Typisch: Duft-Roll-on, Massage-Armband, Tee trinken, leises Fidget, Dehnen.

- ☐ Skill 1:
- ☐ Skill 2:
- ☐ Skill 3:

40 – 70 % · DEUTLICHER DRUCK

Gelbe Zone: Reiz setzen

Aufmerksamkeit aus dem Gedankenkarussell in den Körper zurückholen.

Typisch: Igelball hart drücken, Akupressuring, saure Bonbons, Kühlpad.

- ☐ Skill 1:
- ☐ Skill 2:
- ☐ Skill 3:

70 – 100 % · HOCHSPANNUNG

Rote Zone: Notfall-Stopp

Sofortige Reizunterbrechung bei extremer Anspannung, starkem Druck oder Überreizung.

Typisch: Chili-Bonbons, Death Balls, Eiswasser (TIPP), starkes Riechöl.

- ☐ Notfall 1:
- ☐ Notfall 2:
- ☐ Notfall 3:

4 Sofortmassnahmen ohne Hilfsmittel (Immer & überall durchführbar)

TIPP: Kältereiz

Eiskaltes Wasser über Handgelenke oder Gesicht laufen lassen. Setzt einen intensiven Kältereiz und bringt die Aufmerksamkeit sofort in den Körper zurück.

4-7-8 Atemübung

4 Sek. tief durch die Nase einatmen, 7 Sek. Atem sanft anhalten, 8 Sek. langsam durch den Mund ausatmen.

5-4-3-2-1 Grounding

Benenne im Raum: 5 Dinge, die du siehst, 4 die du fühlst, 3 die du hörst, 2 die du riechst, 1 die du schmeckst.

Muskel-Power

20 Kniebeugen machen, Treppen steigen oder mit vollem Körpereinsatz 10 Sek. gegen eine Wand drücken.

5 Die 4 goldenen Regeln für den Erfolg deiner Skillsbox

1. In Ruhe testen

Probiere jeden Gegenstand vorher in einem ruhigen Moment aus. Bei Hochspannung lernt das Gehirn nicht neu.

2. Fester Platz

Die Box steht immer am selben Ort (oder ist fest im Rucksack). Im akuten Stress darfst du nicht suchen müssen.

3. Regelmässig prüfen

Bonbons gehen aus, Fidgets nutzen sich ab. Prüfe deine Box monatlich und tausche Unwirksames aus.

4. Notfallkarte obenauf

Lege eine Karte mit deinen wichtigsten Notfall-Schritten ganz oben in den Deckel deiner Box.

6 Persönlicher Notfallplan & Schweizer Krisen-Helplines

Fachperson / Praxis:

Meine vertraute Bezugsperson:

Sicherer Rückzugsort im Alltag:

143

Die Dargebotene Hand

Erwachsene · 24/7 gratis

147

Pro Juventute

Kinder & Jugend · 24/7

144

Sanitätsnotruf

Akute Lebensgefahr

✂ NOTFALL-KARTE ZUM AUSSCHNEIDEN (FÜRS PORTEMONNAIE / HOSENTASCHE)

MEINE NOTFALL-SKILLS (Soforthilfe bei Hochspannung)

skills-king.ch

1. Stop & Atmen: 4-7-8 Atemtechnik

Mein Notfall-Skill: Bezugsperson / Tel:

Sofort-Kältereiz: Eiswasser über Handgelenke / Gesicht

Helplines Schweiz: Tel. 143 (Erwachsene) · Tel. 147 (Jugend) · 144 (Notruf)