Meine Skillskette

Beispiel · Nachts

In einer ruhigen Phase erstellt. Im Ernstfall lese ich nur ab.

Meine Kette beginnt ab etwa 70 **% Anspannung.** **Ich darf früher beginnen.**

1 Alle Lichter im Raum anmachen — ca. 2 Min.

im geteilten Zimmer eine Leselampe

2 Alle Muskeln anspannen und loslassen — ca. 2 Min.

3 Buchstaben und Zahlen abwechseln: A1, B2, C3 — ca. 2 Min.

4 Das Ausatmen Runde für Runde verlängern — ca. 2 Min.

Bis zum Menschen zusammen höchstens etwa 15 Minuten.

5 **Ein Mensch** Name _____ Telefon _____

143 **Die Dargebotene Hand** Tag und Nacht

147 **Pro Juventute** für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

144 **Notruf** **112** **in Europa** Nummern für die Schweiz

Erreiche ich niemanden: Die **143** ist Tag und Nacht da, für junge Menschen die **147**. Bin ich in Gefahr: **144** oder die nächste Notfallstation, in anderen Ländern Europas **112**. Ruhige Skills darf ich dabei weitermachen.

Wenn es ruhiger wird

Ich höre mit der Kette auf. Mir tut dann gut:

Kommen später Gefühle hoch, ist das normal. Ich hole mir jemanden dazu.

Steigt die Anspannung wieder: Ich rufe meinen Menschen an, statt von vorn zu beginnen.

Damit die Kette zu mir passt

- Ich probiere jedes Glied aus, wenn es mir gut geht.
- Skills dürfen spürbar sein, aber nicht wehtun.
- Starke Reize nur nach Absprache mit meiner Fachperson, nur kurz (etwa 30 Sekunden) und nur einmal.
- Nutzt sich ein Glied ab, nehme ich einen anderen Sinn oder eine andere Art, nie mehr vom Gleichen.