Meine Skillsliste

Vorlage – streiche, was nicht passt, und ergänze eigene Skills skills-king.ch

Nach Anspannung geordnet – im Moment einfach von oben nach unten durchgehen.

1 leicht angespannt

- [ ] **Einen Tee ganz bewusst trinken**
  Wärme, Duft, Geschmack – Schluck für Schluck
- [ ] **Einen Spaziergang machen**
  Raus, egal bei welchem Wetter – 10 Minuten reichen
- [ ] **Hand auf den Bauch, tief atmen**
  Spüren, wie sich die Hand hebt und senkt
- [ ] **Eine Playlist für genau diesen Moment bauen**
  Lieder, die beruhigen oder Kraft geben
- [ ] **Ein heisses Bad nehmen**
  Mit Schaum, Kerze oder Musik, so lange es gut tut
- [ ] **Ein Buch lesen**
  Am besten eines, das man schon kennt und mag
- [ ] **Einer Person eine Nachricht schreiben**
  «Denk an dich» reicht
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

2 deutlich angespannt

- [ ] **Treppen rauf und runter**
  Bis der Atem schneller geht – nicht bis zur Erschöpfung
- [ ] **Rückwärts zählen in Siebnerschritten**
  100, 93, 86, 79 – bis null
- [ ] **Tagebuch schreiben**
  Alles raus, ohne Punkt und Komma
- [ ] **Füsse fest auf den Boden stellen**
  Druck spüren, Gewicht verlagern, Boden fühlen

2 deutlich angespannt (Fortsetzung)

- [ ] **Hände, Arme und Beine ausschütteln**
  Eine Minute alles schütteln wie ein nasser Hund
- [ ] **Wild kritzeln, bis das Blatt voll ist**
  Mit viel Druck, dann zerknüllen
- [ ] **Aufräumen oder putzen**
  Eine Schublade, ein Zimmer, die ganze Wohnung
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

3 stark angespannt

- [ ] **Hände unter kaltes Wasser halten**
  Kalt, nicht eisig – dabei lang ausatmen
- [ ] **Gesicht in kaltes Wasser tauchen**
  Waschbecken füllen, 15 Sekunden eintauchen, danach ruhig atmen
- [ ] **Den Raum oder Ort wechseln**
  Raus aus der Situation, auch nur in den Flur
- [ ] **In eine Zitrone beissen**
  Oder einen Schluck puren Zitronensaft
- [ ] **Hampelmänner oder Liegestütze**
  20 Stück, dann nochmals 20
- [ ] **Kalt duschen**
  Oder zum Schluss 30 Sekunden kalt
- [ ] **Die Dargebotene Hand anrufen: Telefon 143**
  Rund um die Uhr, anonym und vertraulich – auch mitten in der Nacht
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____