Skillsliste: Skills bei starker Anspannung

156 Skills für hohe und akute Anspannung. Kreuze an, was du ausprobieren willst. Nach Art geordnet. skills-king.ch

Legende Anspannung: [1] leicht [2] deutlich [3] stark | ϟ schnell (1–2 Min.) 👥 unter Leuten ☾ nachts

Bewegung (30)

- [ ] Altes Papier zerreissen — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Den Raum oder Ort wechseln — 2 3 — ϟ 👥 ☾
- [ ] Die Arme wie eine Windmühle kreisen lassen — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Die Bettdecke kräftig ausschütteln — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Ein Buch auf dem Kopf balancieren — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Ein nasses Handtuch mit voller Kraft auswringen — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Einen Ball gegen die Wand werfen — 2 3
- [ ] Erst einen Schritt zurücktreten, dann reagieren — 2 3 — ϟ 👥
- [ ] Fest mit den Füssen aufstampfen — 2 3 — ϟ
- [ ] Gewichte heben — 2 3 — ☾
- [ ] Hampelmänner oder Liegestütze — 2 3 — ϟ
- [ ] Hände, Arme und Beine ausschütteln — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Im Stehen das Knie zum gegenüberliegenden Ellbogen führen — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Kampfsport oder Boxtraining — 2 3
- [ ] Kartonschachteln flach drücken und zerreissen — 2 3
- [ ] Kniebeugen bis zum Zittern — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Laub rechen oder Schnee schaufeln — 2 3
- [ ] Laufen oder Joggen — 2 3
- [ ] Leere PET-Flaschen zusammendrücken — 2 3 — ϟ
- [ ] Schattenboxen — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Schnell anziehen und raus — 2 3 — ϟ
- [ ] Seilspringen — 2 3 — ϟ
- [ ] Sitzend die Füsse vom Boden heben und halten — 2 3 — ϟ 👥 ☾
- [ ] Treppen rauf und runter — 2 3
- [ ] Wandsitz: Rücken an die Wand, Knie im rechten Winkel — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Auf der Stelle sprinten — 3 — ϟ
- [ ] Burpees — 3 — ϟ
- [ ] Ein Handtuch verknoten und aufs Bett schlagen — 3
- [ ] Im Wald laut schreien — 3
- [ ] In ein Kissen boxen oder schreien — 3 — ϟ

Körper und Sinne (42)

- [ ] Alle Lichter im Raum anmachen — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Alle Muskeln anspannen und loslassen — 2 3 — ϟ 👥 ☾
- [ ] An einem sehr starken Käse riechen — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] An Essig riechen — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] An etwas Starkem riechen — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Barfuss in einen Bach oder See stehen — 2 3
- [ ] Beide Hände auf den Kopf legen und nach unten drücken — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Ein lautes Lied mit Kopfhörern hören — 2 3 — ϟ 👥 ☾
- [ ] Ein Stück frischen Ingwer kauen — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Eine kühle Flasche mit beiden Händen umfassen — 2 3 — ϟ 👥 ☾
- [ ] Eine Prise Salz auf die Zunge legen — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Einen Löffel Kaffeepulver auf die Zunge — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Eiswürfel im Mund schmelzen lassen — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Etwas Dickflüssiges durch einen Strohhalm trinken — 2 3 — 👥 ☾
- [ ] Etwas Knackiges kräftig kauen — 2 3 — ϟ 👥 ☾
- [ ] Etwas Schweres auf den Schoss legen — 2 3 — ϟ 👥 ☾
- [ ] Etwas sehr Saures essen — 2 3 — ϟ 👥 ☾
- [ ] Füsse in kaltes Wasser stellen — 2 3 — ϟ
- [ ] Hände unter kaltes Wasser halten — 2 3 — ϟ 👥 ☾
- [ ] Kalt duschen — 2 3
- [ ] Kaltes nasses Handtuch in den Nacken — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Laute Geräusche machen – Topfdeckel, Klatschen, Rufen — 2 3 — ϟ
- [ ] Luftpolsterfolie Blase für Blase zerdrücken — 2 3
- [ ] Mit beiden Händen die Wand wegschieben — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Mit gekreuzten Armen abwechselnd auf die Oberarme tippen — 2 3 — ϟ 👥 ☾
- [ ] Scharfe Zahnpasta auf die Zunge — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Schnee in die Hände nehmen — 2 3 — ϟ
- [ ] Sich im Sitzen langsam vor und zurück wiegen — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Sitzend den Stuhl mit den Händen nach oben ziehen — 2 3 — ϟ 👥 ☾
- [ ] Starke Mundspülung benutzen — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Ein kleines Stück Chilischote kauen — 3 — ϟ 👥 ☾
- [ ] Ein Menthol- oder Eukalyptusbonbon lutschen — 3 — ϟ 👥 ☾
- [ ] Ein paar Tropfen Tabasco pur — 3 — ϟ ☾
- [ ] Eine rohe Knoblauchzehe kauen — 3 — ϟ ☾
- [ ] Einen Beutel Tiefkühlgemüse in den Nacken legen — 3 — ϟ ☾
- [ ] Einen harten Ball fest drücken und langsam loslassen — 3 — ϟ ☾
- [ ] Einen Kühlakku in ein Tuch wickeln und an die Stirn halten — 3 — ϟ ☾
- [ ] Einen Löffel scharfen Senf oder Meerrettich — 3 — ϟ ☾
- [ ] Etwas sehr Scharfes essen — 3 — ϟ ☾
- [ ] Gesicht in kaltes Wasser tauchen — 3 — ϟ ☾
- [ ] In eine Zitrone beissen — 3 — ϟ ☾
- [ ] Wasabi oder Sambal Oelek — 3 — ϟ ☾

Atmen und Entspannen (14)

- [ ] Atmen 4–4–6 — 1 2 3 — ϟ 👥 ☾
- [ ] Box-Atmung 4–4–4–4 — 1 2 3 — ϟ 👥 ☾
- [ ] Doppelt so lang aus- wie einatmen — 1 2 3 — ϟ 👥 ☾
- [ ] Hand-Atmung: Die Finger mit dem Atem nachfahren — 1 2 3 — ϟ 👥 ☾
- [ ] Mit einer Atem-Animation mitatmen — 1 2 3 — ϟ 👥 ☾
- [ ] Mund zu und nur durch die Nase atmen — 1 2 3 — ϟ 👥 ☾
- [ ] Physiologischer Seufzer: doppelt ein, lang aus — 1 2 3 — ϟ 👥 ☾
- [ ] Arme mit dem Atem heben und senken — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Atmen 3–3–6 — 2 3 — ϟ 👥 ☾
- [ ] Das Ausatmen Runde für Runde verlängern — 2 3 — ϟ 👥 ☾
- [ ] Holzhacker-Atmung — 2 3 — ϟ
- [ ] Im Kutschersitz atmen — 2 3 — ϟ 👥 ☾
- [ ] Kühle Luft durch die Zähne einatmen — 2 3 — ϟ ☾
- [ ] Löwenatmung — 2 3 — ϟ ☾

Kopf und Ablenkung (20)

- [ ] Alles aufs Minimum reduzieren — 2 3 — 👥
- [ ] Buchstaben und Zahlen abwechseln: A1, B2, C3 — 2 3 — ϟ 👥 ☾

- ☐ Das Alphabet rückwärts aufsagen [2] [3]
- ☐ Das Gelassenheitsgebet aufsagen [2] [3]
- ☐ Daumen und Zeigefinger über Kreuz klettern lassen [2] [3]
- ☐ Eine Mauer zwischen mich und die Situation stellen [2] [3]
- ☐ Eine Wortkette bilden: Haustür, Türschloss, Schlossgarten [2] [3]
- ☐ Einen Ablauf Schritt für Schritt beschreiben [2] [3]
- ☐ Innerlich laut «Stopp» sagen [2] [3]
- ☐ Länder von A bis Z [2] [3]
- ☐ Namen rückwärts buchstabieren [2] [3]
- ☐ Nur den nächsten Schritt machen [2] [3]
- ☐ Primzahlen aufsagen [2] [3]
- ☐ Pro und Contra aufschreiben [2] [3]
- ☐ Realitätscheck: Was ist jetzt wirklich los? [2] [3]
- ☐ Rückwärts zählen in Siebnerschritten [2] [3]
- ☐ Sich einen guten Satz laut vorsagen [2] [3]
- ☐ Zählen und jede Siebnerzahl durch «Buzz» ersetzen [2] [3]
- ☐ Zehn Namen mit demselben Anfangsbuchstaben [2] [3]
- ☐ Zehn Minuten Wecker stellen und abwarten [3]

Kreativ (5)

- ☐ Ein Wort gross auf ein Blatt schreiben und nachfahren [2] [3]
- ☐ Einen Brief schreiben, den man nicht abschickt [2] [3]
- ☐ Einen Wutbrief schreiben und zerreissen [2] [3]
- ☐ Trommeln [2] [3]
- ☐ Wild kritzeln, bis das Blatt voll ist [2] [3]

Kontakt (22)

- ☐ Jemanden anrufen [1] [2] [3]
- ☐ Den Elternnotruf anrufen: 0848 35 45 55 [2] [3]
- ☐ Der Dargebotenen Hand eine Mail schreiben [2] [3]
- ☐ Die Dargebotene Hand anrufen: Telefon 143 [2] [3]
- ☐ Die Nacht nicht allein verbringen [2] [3]
- ☐ Eine beruhigende Sprachnachricht anhören [2] [3]
- ☐ Eine Nachricht schreiben, die erst am Morgen ankommt [2] [3]
- ☐ Einer Vertrauensperson das vereinbarte Codewort schicken [2] [3]
- ☐ Im Streit eine Auszeit ansagen [2] [3]
- ☐ Jemandem in einer anderen Zeitzone schreiben [2] [3]
- ☐ Jemanden in der Nähe etwas Alltägliches fragen [2] [3]
- ☐ Mit der Dargebotenen Hand chatten [2] [3]
- ☐ Mit jemandem im gleichen Takt atmen [2] [3]
- ☐ Nach erlebter Gewalt die Opferhilfe 142 anrufen [2] [3]
- ☐ Pro Juventute anrufen: Telefon 147 [2] [3]
- ☐ Sich mit jemandem Hand an Hand gegeneinander stemmen [2] [3]
- ☐ Sich von jemandem durch die Sinne führen lassen [2] [3]
- ☐ Um eine Umarmung bitten [2] [3]
- ☐ Um Hilfe bitten [2] [3]
- ☐ Eine vertraute Person oder eine Notfallnummer anrufen [3]
- ☐ Gefährliches einer Vertrauensperson zum Aufbewahren geben [3]
- ☐ Sich den Notfallplan von jemandem vorlesen lassen [3]

Achtsamkeit (14)

- ☐ Beten oder ein Mantra wiederholen [1] [2] [3]
- ☐ Hand aufs Herz legen [1] [2] [3]
- ☐ 5-4-3-2-1-Übung [2] [3]
- ☐ Abstände schätzen: Wie weit ist es bis dort? [2] [3]
- ☐ Das Gefühl laut benennen [2] [3]
- ☐ Den Drang wie eine Welle beobachten [2] [3]
- ☐ Die Fäuste lösen und die Handflächen nach oben drehen [2] [3]
- ☐ Die Situation annehmen, wie sie gerade ist [2] [3]
- ☐ Die Umgebung wie ein Reporter beschreiben [2] [3]
- ☐ Für jeden Buchstaben etwas in der Nähe finden [2] [3]
- ☐ Füsse fest auf den Boden stellen [2] [3]
- ☐ In die Weite schauen und das ganze Blickfeld wahrnehmen [2] [3]
- ☐ Nur auf ein einziges Geräusch achten [2] [3]
- ☐ Sich orientieren: Wo bin ich, welcher Tag, welche Uhrzeit? [2] [3]

Gut für mich (9)

- ☐ Aufmunternde Briefe oder Nachrichten nochmals lesen [2] [3]
- ☐ Beim Autofahren rausfahren und anhalten [2] [3]
- ☐ Die Kapuze tief ins Gesicht ziehen und Kopfhörer aufsetzen [2] [3]
- ☐ Einen ruhigen, sicheren Platz aufsuchen und dort bleiben [2] [3]
- ☐ Einen Zettel mit einem guten Satz lesen [2] [3]
- ☐ Etwas von einem Lieblingsmenschen in der Hand halten [2] [3]
- ☐ Mit sich reden wie mit einem guten Freund [2] [3]
- ☐ Sich erinnern, von wem man geliebt wird [2] [3]
- ☐ Sich sagen: «Ich kann das aushalten» [2] [3]

Meine Auswahl

[1] leicht angespannt	[2] deutlich angespannt	[3] stark angespannt
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____