Skillsliste: unauffällige Skills für unterwegs

230 Skills, die auch unter Leuten gehen. Kreuze an, was du ausprobieren willst. Nach Art geordnet. skills-king.ch

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

Bewegung (5)

- ☐ Auf die Zehenspitzen stellen und halten [2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Den Raum oder Ort wechseln [2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Erst einen Schritt zurücktreten, dann reagieren [2][3] ⚡ 👥
- ☐ Handflächen gegeneinander pressen [2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Sitzend die Füsse vom Boden heben und halten [2][3] ⚡ 👥 ☾

Körper und Sinne (37)

- ☐ Am Lieblingsduft riechen [1] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Das Gesicht massieren [1][2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Die Kaumuskeln massieren [1][2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Ein Erfrischungstuch übers Gesicht [1][2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Einen Stein in der Tasche befühlen [1][2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Etwas Weiches streicheln [1] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Fingerspitzen nacheinander auf den Daumen tippen [1][2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Gesicht mit kaltem Wasser abspülen [1][2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Ohrläppchen und Ohrmuschel massieren [1][2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Schultern hochziehen und fallen lassen [1][2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Starken Minz-Kaugummi kauen [1][2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Zehen einkrallen und loslassen [1][2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Zwei Kugeln in einer Hand kreisen lassen [1][2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Alle Muskeln anspannen und loslassen [2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Augen rhythmisch nach links und rechts bewegen [2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Den Blick heben [2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Die Körperhaltung ändern [2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Druckpunkt unter dem Schlüsselbein drücken [2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Ein Glas stark sprudelndes Mineralwasser trinken [2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Ein kaltes Getränk langsam trinken [2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Ein lautes Lied mit Kopfhörern hören [2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Eine kühle Flasche mit beiden Händen umfassen [2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Etwas Dickflüssiges durch einen Strohhalm trinken [2][3] 👥 ☾
- ☐ Etwas Knackiges kräftig kauen [2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Etwas Schweres auf den Schoss legen [2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Etwas sehr Saures essen [2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Hände unter kaltes Wasser halten [2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Kühles Wasser auf die Handrücken spritzen [2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Mit dem Daumen in die Mitte der anderen Handfläche drücken [2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Mit gekreuzten Armen abwechselnd auf die Oberarme tippen [2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Punkt zwischen Daumen und Zeigefinger drücken [2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Scharfe Pfefferminzbonbons lutschen [2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Sich selbst fest umarmen [2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Sitzend den Stuhl mit den Händen nach oben ziehen [2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Zunge fest gegen den Gaumen drücken [2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Ein kleines Stück Chilischote kauen [3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Ein Menthol- oder Eukalyptusbonbon lutschen [3] ⚡ 👥 ☾

Atmen und Entspannen (21)

- ☐ 4–7–8-Atmung [1][2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Atemzüge zählen bis zehn [1][2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Atmen 4–4–6 [1][2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Autogenes Training [1] 👥 ☾
- ☐ Beim Ausatmen ein Wort denken [1][2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Box-Atmung 4–4–4–4 [1][2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Dem Atem im Takt langsamer Musik folgen [1] 👥 ☾
- ☐ Den Atem nur beobachten, ohne ihn zu verändern [1][2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Doppelt so lang aus- wie einatmen [1][2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Durch gespitzte Lippen langsam ausatmen [1][2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Fantasiereise oder sicherer Ort [1] 👥 ☾
- ☐ Hand auf den Bauch, tief atmen [1][2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Hand-Atmung: Die Finger mit dem Atem nachfahren [1][2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Kiefer und Schultern bewusst lockern [1][2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Mit einer Atem-Animation mitatmen [1][2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Mund zu und nur durch die Nase atmen [1][2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Physiologischer Seufzer: doppelt ein, lang aus [1][2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Zehn Minuten meditieren [1] 👥 ☾
- ☐ Atmen 3–3–6 [2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Das Ausatmen Runde für Runde verlängern [2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Im Kutschersitz atmen [2][3] ⚡ 👥 ☾

Kopf und Ablenkung (79)

- ☐ Auf der Weltkarte Orte suchen [1][2] 👥 ☾
- ☐ Comics lesen [1] 👥 ☾
- ☐ Den Stammbaum aufzeichnen [1][2] 👥 ☾
- ☐ Den Tag mit Pausen planen [1] 👥 ☾
- ☐ Den Text des Lieblingslieds aufschreiben [1][2] 👥 ☾
- ☐ Die Geschichte des eigenen Quartiers nachlesen [1] 👥 ☾
- ☐ Drei Ziele für dieses Jahr und den ersten Schritt dazu [1] 👥 ☾
- ☐ Ein Bild anschauen und eine Geschichte dazu erfinden [1][2] 👥 ☾
- ☐ Ein Buch lesen [1] 👥 ☾
- ☐ Ein kurzes Hörspiel anhören [1] 👥 ☾
- ☐ Ein Quiz machen [1][2] 👥 ☾
- ☐ Ein Spiel am Handy oder Computer [1][2] 👥 ☾
- ☐ Ein Wimmelbild anschauen [1][2] 👥 ☾
- ☐ Eine Doku über das Weltall schauen [1] 👥 ☾
- ☐ Eine Liste schreiben [1][2] 👥 ☾
- ☐ Eine Reise planen [1] 👥 ☾
- ☐ Eine schöne Erinnerung in allen Details durchgehen [1][2] 👥 ☾
- ☐ Einen Kugelschreiber klicken oder einen Stift drehen [1][2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Einen Menüplan für die Woche schreiben [1] 👥 ☾
- ☐ Einen Text übersetzen [1][2] 👥 ☾
- ☐ Einen zufälligen Wikipedia-Artikel lesen [1][2] 👥 ☾
- ☐ Etwas entwerfen oder zeichnen – ein Zimmer, einen Garten [1][2] 👥 ☾
- ☐ Etwas Neues im Internet lernen [1] 👥 ☾
- ☐ Finanzen ordnen oder Pläne machen [1] 👥 ☾
- ☐ Finde-den-Unterschied-Bilder lösen [1][2] 👥 ☾
- ☐ Fotos auf dem Handy sortieren und löschen [1] 👥 ☾
- ☐ Für Schule oder Beruf lernen [1] 👥 ☾
- ☐ Heute einmal Nein sagen [1][2] 👥
- ☐ Hörbuch oder Podcast hören [1][2] 👥 ☾
- ☐ Kreuzworträtsel oder Sudoku lösen [1][2] 👥 ☾
- ☐ Lieblingsdinge aufzählen und genau beschreiben [1][2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Punkte verbinden [1][2] 👥 ☾
- ☐ Rätsel zum Um-die-Ecke-Denken [1][2] 👥 ☾
- ☐ Schach oder Dame spielen [1][2] 👥 ☾
- ☐ Sich für einen Kurs anmelden [1] 👥 ☾
- ☐ Solitär oder Patience legen [1][2] 👥 ☾
- ☐ Videos von Welpen oder Katzen schauen [1][2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Vokabeln lernen [1][2] 👥 ☾
- ☐ Witze oder lustige Videos anschauen [1] 👥 ☾
- ☐ Zeitung oder ein Magazin lesen [1] 👥 ☾
- ☐ Alle Filme eines Schauspielers aufzählen [2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Alles aufs Minimum reduzieren [2][3] 👥
- ☐ Aufschreiben, was ich schon geschafft habe [2] 👥 ☾
- ☐ Buchstaben und Zahlen abwechseln: A1, B2, C3 [2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Büroklammern zu einer Kette verbinden [2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Das Alphabet rückwärts aufsagen [2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Das Gefühl aufschreiben und weglegen [2] 👥 ☾
- ☐ Das Gelassenheitsgebet aufsagen [2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Daumen und Zeigefinger über Kreuz klettern lassen [2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Den Gegner in löchriger Unterhose vorstellen [2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Den schlechten Tag zulassen [2] 👥 ☾
- ☐ Die Situation mit den Augen einer vertrauten Person sehen [2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Ein kleines Ziel für heute setzen [2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Ein Tier für jeden Buchstaben [2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Eine Mauer zwischen mich und die Situation stellen [2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Eine Schnur verknoten und wieder entknoten [2] 👥 ☾
- ☐ Eine Wortkette bilden: Haustür, Türschloss, Schlossgarten [2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Einen Ablauf Schritt für Schritt beschreiben [2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Fragen: Wo geht es mir gerade gut? [2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Hauptstädte aufsagen [2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Innerlich laut «Stopp» sagen [2][3] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Koffer packen im Kopf [2] 👥 ☾
- ☐ Kopfrechnen [2] ⚡ 👥 ☾
- ☐ Länder von A bis Z [2][3] ⚡ 👥 ☾

- ☐ Liste: Was kann ich beeinflussen, was nicht? [2]
- ☐ Mit der anderen Hand schreiben [2]
- ☐ 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]
- ☐ Reime auf ein Wort finden [2]
- ☐ Rückwärts zählen in Siebnerschritten [2 3]
- ☐ Stadt, Land, Fluss im Kopf [2]
- ☐ Wörter rückwärts lesen [2]
- ☐ Zählen und jede Siebnerzahl durch «Buzz» ersetzen [2 3]
- ☐ Zehn Lieder mit demselben Wort im Titel [2]
- ☐ Zehn Namen mit demselben Anfangsbuchstaben [2 3]
- ☐ Zehn Minuten Wecker stellen und abwarten [3]

Kreativ (10)

- ☐ Das Traumhaus zeichnen [1 2]
- ☐ Ein eigenes Spiel erfinden [1 2]
- ☐ Ein Gedicht oder einen Songtext schreiben [1 2]
- ☐ Eine Geschichte erfinden [1]
- ☐ Eine Playlist für genau diesen Moment bauen [1 2]
- ☐ Eine Wunschliste oder ein Vision-Board machen [1]
- ☐ Einen Brief an mein zukünftiges Ich schreiben [1 2]
- ☐ Schön schreiben – Handlettering [1 2]
- ☐ Tagebuch schreiben [1 2]
- ☐ Einen Brief schreiben, den man nicht abschickt [2 3]

Kontakt (20)

- ☐ Ein Treffen oder eine kleine Feier planen [1]
- ☐ Eine Selbsthilfegruppe oder ein Forum besuchen [1 2]
- ☐ Einem alten Freund oder einer alten Freundin schreiben [1 2]
- ☐ Einer Person eine Nachricht schreiben [1 2]
- ☐ Fremden zulächeln [1 2]
- ☐ Jemandem Danke sagen [1 2]
- ☐ Jemandem ein ehrliches Kompliment machen [1]
- ☐ Jemandem einen Gefallen tun [1 2]
- ☐ Jemandem sagen, dass man ihn gern hat [1 2]
- ☐ Der Dargebotenen Hand eine Mail schreiben [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]
- ☐ Sich von jemandem rausholen lassen [2]
- ☐ Um Hilfe bitten [2 3]

Achtsamkeit (32)

- ☐ Alle Geräusche um mich herum zählen [1 2]
- ☐ Aus dem Fenster schauen und alles benennen, was sich bewegt [1 2]
- ☐ Besonders kräftige Farben anschauen [1 2]
- ☐ Beten oder ein Mantra wiederholen [1 2 3]
- ☐ Body-Scan von den Füssen bis zum Kopf [1]
- ☐ Die eigenen Hände eine Minute lang betrachten [1 2]
- ☐ Die Rosinenübung [1]
- ☐ Ein Stück Schokolade auf der Zunge zergehen lassen [1]
- ☐ Eine Orange schälen und riechen [1 2]
- ☐ Einen Bissen dreissigmal kauen [1 2]
- ☐ Etwas ganz langsam essen [1]
- ☐ Gedanken wie Wolken vorbeiziehen lassen [1 2]
- ☐ Gedanken zählen, ohne ihnen zu folgen [1 2]
- ☐ Hände ganz bewusst waschen [1 2]
- ☐ Leute beobachten [1]
- ☐ Mit den Augen fotografieren [1 2]
- ☐ Naturgeräusche hören [1]
- ☐ Spüren, wo der Körper den Stuhl berührt [1 2]
- ☐ 5-4-3-2-1-Übung [2 3]
- ☐ Abstände schätzen: Wie weit ist es bis dort? [2 3]
- ☐ Alles Blaue im Raum suchen [2]
- ☐ 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]
- ☐ Einen Gegenstand genau beschreiben [2]
- ☐ Einen Zeiger oder ein Pendel beobachten [2]
- ☐ Fragen: Wo im Körper sitzt das Gefühl? [2]
- ☐ 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]

Gut für mich (26)

- ☐ Accounts entfolgen, die nicht guttun [1 2]
- ☐ Alle Benachrichtigungen ausschalten [1 2]
- ☐ Bewusst eine Pause machen [1 2]
- ☐ Bewusst nichts tun [1]
- ☐ Den Posteingang leeren [1]
- ☐ Den Schreibtisch aufräumen [1 2]
- ☐ Die eigenen Stärken aufschreiben [1 2]
- ☐ Drei Dinge aufschreiben, für die ich dankbar bin [1]
- ☐ Ein grosses Glas Wasser trinken [1 2]
- ☐ Eine Liste schöner Momente führen [1]
- ☐ Einen Tag keine Nachrichten lesen [1 2]
- ☐ Einen Tee ganz bewusst trinken [1]
- ☐ Etwas Heisses ganz langsam trinken [1]
- ☐ Etwas Heisses und Gutes essen [1]
- ☐ Hände, Füsse oder Nacken selbst massieren [1 2]
- ☐ Leichtes Lächeln halten [1 2]
- ☐ Mutmach-Kärtchen schreiben und in die Tasche stecken [1 2]
- ☐ Schöne Fotos anschauen [1 2]
- ☐ Sich selbst loben [1 2]
- ☐ 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 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]

Meine Auswahl

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