Notfall- Skills/ Schmerzreize

- Ammoniak Riechstäbchen
- Pflaster von der Haut abreißen
- Pfefferoni/Chili kauen
- Scharfes Zuckerl
- Eiswürfel/Coolpack
- Schmerzpunkte drücken (z.B. Daumenansatz, Brustbein)
- Gummiband am Handgelenk schnalzen
- Pfefferminzöl unters Auge

5 Sinne-Skills

- Brausetablette im Mund zergehen lassen
- Kandisin im Mund zergehen lassen
- Hände/ Gesicht kalt waschen
- Duschen/Bad nehmen
- Wärmesalbe
- Igelball
- Scharfes Zuckerl
- Körper abklopfen
- Kaugummi kauen
- Duftöl
- Minzöl auf die Zunge tropfen

Skills zum Abreagieren

- Liegestütze/Knie-beugen machen
- Laut Musik hören
- Laut schreien
- Papier zerreißen
- Boxsack/Polster schlagen
- Etwas Schweres schleppen
- Stampfen, springen
- Türen zuschlagen
- Haus-/Gartenarbeit (Staub saugen, Bad putzen, Unkraut ausreißen)
- Stressball kneten
- Sport

Gedanken-Skills

- Kreuzworträtsel/ Sudoku lösen
- An Ruheort denken
- Von 1000 in 7er Schritten rückwärts zählen
- Etwas auswendig lernen
- Liedtext/Gedicht erinnern
- ABC-Listen (Tiere, Städte, Automarken, etc.)

Skills zum Ablenken

- 5 Dinge mit der Farbe Rot/Blau/etc
- Aufmerksamkeit nach außen: was sehe/höre/spüre ich?
- Körperposition verändern (aufstehen, Zimmer wechseln, etc.)
- Musik hören
- Ein Gespräch führen
- Freund/in anrufen/chatten

Skills für positive Gefühle

- Leichtes Lächeln
- Mit Haustieren beschäftigen
- Kinderfilme anschauen
- Tee/Kakao trinken
- Komödie anschauen
- In der Sonne sitzen
- Sich eine Blume/ Eine Zeitschrift, etc. kaufen
- Urlaubsfotos/ Familienfotos anschauen

Meine Skills