

Skills in Krisenzeiten

Aktivitäten/Handlungsbezogen:

- Puzzles
- Lesen
- Sport
- Spazieren gehen
- Mandala anmalen
- Lieblingsklamotten anziehen
- Tagebuch schreiben
- Etwas schreiben: Pro und Contra Liste, Einkaufszettel
- Etwas planen: Ausflug, eine besondere Stunde in der man nur Zeit für sich selbst nimmt
- Basteln
- Malen (mit Pastellkreide, Bundstiften, Aquarell...)
- Singen
- Etwas auswendig lernen
- Aufräumen, putzen
- Roman lesen
- Unterstützung suchen / jemanden unterstützen
 - Einen Freund besuchen, anrufen
 - Einen Brief schreiben
 - Jemandem ein Geschenk, eine Blume,... basteln, malen, kaufen
 - Beim Geschirr spülen helfen
 - Mit einem anderen Patienten etwas spielen
 - Beim Wäsche auf/abhängen, bügeln helfen
 - Zusammen Kuchen backen oder Kochen
 - Jemandem zuhören/ Jemanden ermutigen

Gedankenbezogen:

- Stadt-Land- Fluss
- In 7er-Schritten rückwärts zählen
- Kreuzworträtsel
- Tangram
- Puzzles mit gleichen Teilen oder ohne Vorlage
- Text aus einer anderen Sprache übersetzen
- Mathematikaufgaben
- Perlen/ Steinkettchen oder dickere Schnur verknoten und wieder auflösen
- Büroklammern in einander hängen und so schnell wie möglich wieder auseinander machen
- Beliebige Punkte auf ein Blatt malen und versuchen durch Verbinden eine Figur... zu zeichnen
- Fadenspiele
- Jonglieren
- Tagebuch schreiben
- Mit Bauklötzchen etwas bauen (z.B. Jenga)
- Einen Zauberwürfel lösen
- Memory spielen
- Einen Text mit der linken Hand abschreiben
- Gedankenstop

Gefühlsbezogen:

Den Augenblick verändern/dem Gefühl entgegengesetzt handeln

- Sich vom Freund durch Witze etc. aufmuntern lassen
- Tagebuch schreiben

- Sich etwas Gutes tun (z.B. in einem Café etwas Warmes trinken, ein neues Tagebuch kaufen, sich eine Blume schenken, sich zum Schlafen hinlegen, ...)
- Einen Kitschfilm oder Kinderfilm anschauen (darf zweckfrei sein =)
- Einen Knoten in ein Handtuch machen und damit auf das Bett oder einen Sessel schlagen
- Gefühlsprotokoll schreiben
- Emotionales Leiden loslassen (Leid entsteht aus Schmerz und Nicht-Akzeptanz)
- Beiseite schieben (nicht zu lange, wann kann ich das Thema bearbeiten?) z.B.: Gedanken/ Gefühle aufschreiben und bis zum nächsten Gespräch mit einem Freund oder bis zur nächsten Einzeltherapiestunde weglegen -> sich bis dahin ablenken

Körperbezogen

- Gummiband um Handgelenk schnalzen
- Eis
- Eisgelkissen
- Laute Musik
- Wechselduschen
- Schreien
- Massage
- Vitamin-Brausetabletten ganz in den Mund nehmen und langsam zergehen lassen
- „Ahoi“ Kinderbrausebonbons/ -würfel
- „saure Süßigkeiten“
- Chilligummibärchen
- Therraband

- Übungen an der Wand: Sich mit dem Rücken anlehnen und die Knie im 90Grad-Winkel aufstellen; einen Tennisball hinter den Rücken klemmen und ihn hoch und runterrollen
- „Knisterkuhschokolade von Milka“ essen (langsam)
- Barfuß laufen
- Muskel anspannen und loslassen
- Krafttraining
- Knoblauch pur essen
- Chilli -Schoten essen
- Japanisches Heilöl oder „Olbas“ riechen oder auf die Zunge träufeln
- Meerrettich im Gas
- Sambal Olek (gibt's im Supermarkt)
- „Fishermans Freinds“ lutschen
- „Airwaves“ oder andere Kaugummis
- Pfefferkörner beißen
- Eukalyptus-Erfrischungstücher riechen (aus der Apotheke)
- Frischen Zitronensaft trinken
- Sich von jemandem festhalten oder drücken lassen
- Sich selbst umarmen
- Kaltes Wasser über die Handgelenke laufen lassen
- In die Sauna gehen
- Bademassagehandschuhe
- Sich an die warme Heizung kuscheln
- Sandsäckchen auf den Bauch legen
- Jonglieren
- Gummitwist
- Seilspringen

Sich beruhigen durch verschiedene Zugangskanäle

Sehen:

- Seifenblasen machen
- Kaleidoskop
- Kunstpostkarten
- Glasbriefbeschwerer mit bunten Motiven anschauen
- In ein Museum gehen
- Aquarium
- Fotografieren
- Ins Feuer schauen
- Dias anschauen
- Angenehme Fotos von schönen Erlebnissen
- Blumen
- Wolken ziehen sehen
- Besonders kräftige Farben anschauen
- Bildbände
- Zoo
- Waschmaschine in Bewegung
- Sterne zuordnen
- Leuchtendes Jojo
- Malen oder Zeichnen (auf großem Format, mit fließender Tusche auf feuchtem Papier, dicke Wachskreide, Dispersionsfarbe,...)
- Schütteldose (Schneekugel)
- Lavalampe

Hören:

- Vogelgezwitscher
- Musik (Lieblingsmusik)
- Live-Konzert
- Selbst Musik machen
- Wellenrauschen
- Rauschmuscheln
- Singen
- Trommeln
- Naturlaute hören
- Regentropfen
- Geräusche im Haus
- Laute Musik auf Kopfhörer
- Popcorn in einem Topf mit Deckel machen

Riechen:

- Lieblingsparfum
- Creme
- Was reicht draußen früh morgens? Nach einem Regenschauer?
- Frisch gemähtes Gras, Heu, Stroh
- Blumen
- Essen
- Früchte
- Bett mit frisch bezogener Bettwäsche
- Frische Kleidung anziehen
- Kochen

- Ätherische Öle im Duftlämpchen oder auf einem Tuch
- Duftkerzen
- Räucherstäbchen
- Seife
- Tigerbalsam
- Knoblauchpizza
- WC-Spray
- Gesägtes Holzstück (riecht an der Sägefläche oft nach Baumharz)

Schmecken:

- Frische kräftige Kräuter
- Frisch gepresster Saft
- Bonbons
- Schokolade
- Kaugummis
- Kuchen
- Tee
- Eissorten ausprobieren
- Selbstgemachtes Popcorn
- Anis (eventuell mit etwas Zucker)
- Kümmel pur essen
- Pfefferkörner oder Kaffeebohnen beißen

Spüren

- Samt
- Seide
- Hund
- Katze

- Pferd
- Flauschdecke
- Weiche oder harte Bürste
- Barfuß laufen
- Sich abklopfen
- Wärmflasche
- Baden
- Stofftier
- Sandsäckchen
- Igelball
- Gummiball
- Vogelfeder
- Massage
- Lieblingshose
- Prickeln der platzenden Schaumbläschen spüren beim Baden/Geschirr spülen
- Weicher Igelball
- In einem Geschäft Schuhe anprobieren