

# Stressregulierung – mit Skills

Wie kann ich mein Aktivierungslevel senken oder erhöhen?

Skills (Strategien) helfen – Handeln hilft.

Sind wir nervös und haben Versagensängste brauchen wir Skills, die uns Kraft und Mut geben, wie ein bestimmtes Lied und eine aufrechte Körperhaltung, aber auch die uns helfen uns zu entspannen, wie zum Beispiel die Bauchatmung.

Sind wir sehr aktiviert, weil wir wütend sind, ist es wichtig diese Wut auf geeignete Art und Weise rauszulassen und sie nicht nur hinunterzuschlucken. Das kann durch Sport, schreien, expressives Malen, Gespräche mit Freunden, oder auch das Reinboxen in einen großen Polster funktionieren.

Wichtig ist herauszufinden, was für dich persönlich funktioniert. Was hilft dir dich zu entspannen, oder auch dich positiv zu aktivieren.

Du wirst für unterschiedliche emotionale Zustände eventuell unterschiedliche Skills benötigen. (Sendera & Sendera, 2023)

Folgend ein paar Ideen von mir:

|             |                    |                |
|-------------|--------------------|----------------|
| Bauchatmung | Stressball         | Kälte/Wärme    |
| Natur       | Bewegung           | Schlagpolster  |
| Zeichnen    | Kochen             | Videos         |
| Musik       | Putzen             | Kabarett       |
| Tanzen      | Yoga               | Gartenarbeit   |
| Düfte       | Autogenes Training | Phantasiereise |
| Essen       | Bad/Dusche         | Schreien       |
| Singen      | Gespräche          | Körperhaltung  |
| Symbole     | Affirmationen      | Hopsalauf      |

Sei mutig und probiere auch neue Skills aus, um deren Wirkung zu spüren.

## Konstruiere deine persönliche Skillskette

Oft benötigen wir für intensive Emotionen mehrere Skills, um wieder unser gewünschtes Aktivierungslevel zu erreichen.

Dafür können wir sogenannte Skillsketten kreieren: wir benennen 2-4 Skills, welche wir hintereinander durchführen.

Ein Beispiel für die Emotion Wut könnte sein:

1. Laufen gehen
2. Ein bestimmtes Lied hören
3. Bauchatmung

Deine Skillskette für die Emotion: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Deine Skillskette für die Emotion: \_\_\_\_\_

---

---

---