

Skills für den Notfallkoffer

Kleiner Ball, Haargummi, Stifte und Papier, Duftöl, Parfümproben, Chillischoten, Centershocks, Rätsel, CD mit positiven Lieblingssongs, Kontaktliste von Vertrauten (zum Herz ausschütten), Schöne Fotos ansehen, Kaugummi, Zahnstocher zum zerbrechen.

Skills zum optischen Ersatz von SSV/SVV

bemalen von Blättern, die Stelle rot anmalen an der Du dich sonst verletzen würdest, Einen Verband um den Arm wickeln und bei Bedarf rot anmalen.

Skills bei Zerstreuung/Anspannung

spazieren gehen, lesen (wenn du dich konzentrieren kannst) Musik machen, z.B Gitarre spielen, Musik hören, je nach Belieben ganz ganz laut, fernsehen, Englische Lieder übersetzen, Für die Schule lernen/arbeiten, Ein Kinderbuch lesen oder als Kasette hören, putzen oder aufräumen, Puzzeln, Zimmer umräumen, mit (oder auch ohne) Hund spazieren gehen, z.B Wald, mit Haustieren spielen, einfach anfangen zu lachen (auch ohne Grund), das Lachen üben.

Skills Sport & Bewegung

Spaziergang, Joggen, Eislaufen, Treppe rauf und runter laufen, Tennis, Fußball, Yoga

Skills bei Agressionen & Wut

Auf einen Boxsack schlagen, Sport machen, alte Telefonbücher/Kataloge zerreißen, laut schreien, Schränke ausräumen, trommeln, rumhüpfen, Holz hacken, aggressive Musik hören

Skills für Ersatzschmerz/Wahrnehmung

Gummiband auf Haut schnippsen lassen, Einen Igelball feste drücken und kneten, Kerzenwachs auf die Haut laufen lassen, heiß/kalt Duschen, Eis lutschen, Hände gegen einander drücken, ohne Jacke nach Draußen gehen(am besten bei Regen und Gewitter), gegen Sandsack-Boxsack schlagen/treten, Pflaster aufkleben und wieder abreißen, Brennesseln, kneifen, Ein Pflaster ziemlich stramm über die Fingerkuppe kleben (nicht das Blut abschnüren!), mit den Fingern die Stelle fest drücken die man sich sonst verletzen würde

Skills zur Entspannung

Körperpflege, (duschen heiß/kalt, baden im Lieblingsduft, Haare machen), Entspannen (Entspannungsübungen, kuscheln mit Tieren, träumen, Seifenblasen), Soziale Kontakte (Freunde anrufen, Familie besuchen, Unternehmungen)