



## **Definition eines Skills**

### **Was sind Skills (Fertigkeiten)?**

- Jedes Verhalten, das in einer schwierigen Situation kurzfristig wirksam ist und dabei langfristig nicht schädlich ist, kann als Skill oder Fertigkeit verstanden werden.
- Alle Menschen verwenden Skills im Alltag. Häufig setzen wir sie ganz automatisch ein, ohne es zu wissen.
- Dysfunktionale Verhaltensweisen, wie z. B. Drogenkonsum, Selbstverletzungen oder Essattacken, sind keine Skills, denn obwohl sie kurzfristig eine innere Spannung lösen können, sind sie auf längere Sicht schädlich.

Im Skillstraining werden Sie neue Skills erlernen und sich bereits vorhandene Skills bewusst machen:

„Schwimmen“ könnte z. B. als Skill gezielt eingesetzt werden:

**Kurzfristig:**

Bringt Ablenkung in einer Krisensituation.

**Langfristig:**

„Schwimmen“ schadet Ihnen nicht!

