



## Zugangskanäle

### Was verstehen wir unter „Zugangskanal“?

- Skills wirken über unterschiedliche „Kanäle“: Über Handlungen, über Gedanken, über die Sinne oder über den Körper. Bei den meisten Menschen sind unter Hochstress nur noch bestimmte Zugangskanäle offen.
- Wenn Sie herausgefunden haben, welche Zugangskanäle bei Ihnen bei hoher Anspannung noch offen sind, wissen Sie auch, welche Skills Sie dann am besten einsetzen können.

### Wie kann man Skills Zugangskanälen zuordnen?

<b>Sinnesbezogene Skills</b> Sehen Hören Schmecken Riechen Spüren	Bei manchen Menschen kann Hochspannung durch sinnesbezogene Skills beeinflusst werden. Sie können die Spannung reduzieren, indem sie z. B. frischen Meerrettich, saure Bonbons oder Chilischoten kauen oder den Kopf in kaltes Wasser tauchen.
<b>Gedankenbezogene Skills</b>	Manche Personen können sich ablenken, indem sie etwa Kreuzwörter lösen.
<b>Handlungsbezogene Skills</b>	Sport kann erfolgreich eingesetzt werden, um Spannung zu reduzieren.
<b>Körperbezogene Skills</b>	Viele Menschen können ihren Zustand verändern, indem sie etwa ihre Atmung verändern.