



Skills zur Krisenbewältigung

Wann brauchen Sie Skills zur Krisenbewältigung?

- Um Krisen auszuhalten und zu überleben (Krisen sind oft „Hochstressphasen“, d. h. Phasen der Anspannung, die auf der individuellen Spannungsskala über 70 % gewertet werden und in denen Sie an nichts anderes mehr denken können als daran, diesen Zustand so rasch wie möglich zu beenden).
- Um unangenehme Ereignisse und Gefühle ertragen zu können, wenn sich die Situation nicht verändern lässt.
- Um zu vermeiden, dass Sie eine schwierige Situation noch schlimmer machen.

Sie können Ihre Lebensqualität nur dann verbessern, wenn Sie aufgehört haben, schwierige Situationen noch schlimmer zu machen!

Wann sollten Sie Skills zur Krisenbewältigung *nicht* einsetzen?

- Um schwierige Probleme zu lösen.
- Um wichtige Entscheidungen im Leben zu treffen.
- Um herauszufinden, wie Sie verändern können, was Sie im Leben verändern wollen.
- Um Ihr Leben lebenswert zu machen.

Welche Skills zur Krisenbewältigung werden in Hochstressphasen eingesetzt?

- Sich ablenken
- Sich beruhigen mit Hilfe der 5 Sinne
- Den Augenblick verändern
- An das Pro und Contra denken
- Gelenkte Aufmerksamkeit
- Anti-Craving-Skills