



## ***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