



Stresstoleranzskills und Zugangskanäle

Stresstoleranzskills können Zugangskanälen zugeordnet werden: Es gibt handlungsbezogene, gedankenbezogene, sinnesbezogene und körperbezogene Kanäle.

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">Denken (gedankenbezogene Skills)</p> <ul style="list-style-type: none">• Vergleichen• Beiseiteschieben• Hirn-Flick-Flacks• An das Pro und Contra denken• Phantasie• Sinnggebung• Kurzurlaub• Gebet und Meditation• Selbstermutigung | <p style="text-align: center;">Körpersprache (körperbezogene Skills)</p> <ul style="list-style-type: none">• Atmung• Körperhaltung• Muskelentspannung |
| <p style="text-align: center;">Wahrnehmung (sinnesbezogene Skills)</p> <ul style="list-style-type: none">• Sich selbst beruhigen mit Hilfe der 5 Sinne (sehen, schmecken, spüren, hören, riechen)• Körperempfindungen | <p style="text-align: center;">Handeln (handlungsbezogene Skills)</p> <ul style="list-style-type: none">• Aktivitäten• Unterstützen anderer• Gefühle einsetzen• Konzentration auf den Augenblick |