



## **Stresstoleranzskills und Zugangskanäle**

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

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