



Arbeitsblatt: Stresstoleranz 13

Notfallkoffer

Vielen Patientinnen hilft es, sich einen **Notfallkoffer** zuzulegen. Dies ist ganz wörtlich gemeint: Eine kleine Tasche, die die wichtigsten Skills beinhaltet. Überlegen Sie also: Was sind Ihre effektivsten Wege zur Ablenkung und Selbstberuhigung unter Hochstress? Packen Sie diese 3–4 Skills in Ihren Notfallkoffer. In aller Regel handelt es sich um Skills aus dem Gebiet der „Krisenbewältigung“ also „Sich ablenken“ (IB Stresstoleranz 3–5) oder „Den Augenblick verändern“ (IB Stresstoleranz 7) oder „An das Pro und Contra denken“ (IB Stresstoleranz 8).

In den Notfallkoffer gehören nur Skills, die sehr zuverlässig und wirksam sind. Wichtig ist auch, dass diese Skills immer verfügbar sind.

Ihr Notfallkoffer sollte nur 3–4 Skills beinhalten, nicht mehr.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Ab und zu sollten Sie nachsehen, ob Sie Ihren Notfallkoffer ausmisten müssen!

Wann haben Sie vor, Ihren Notfallkoffer auszumisten?

Beim Ausmisten fragen Sie sich:

Funktionieren meine Skills noch?

Brauche ich neue Skills in meinem Notfallkoffer?
