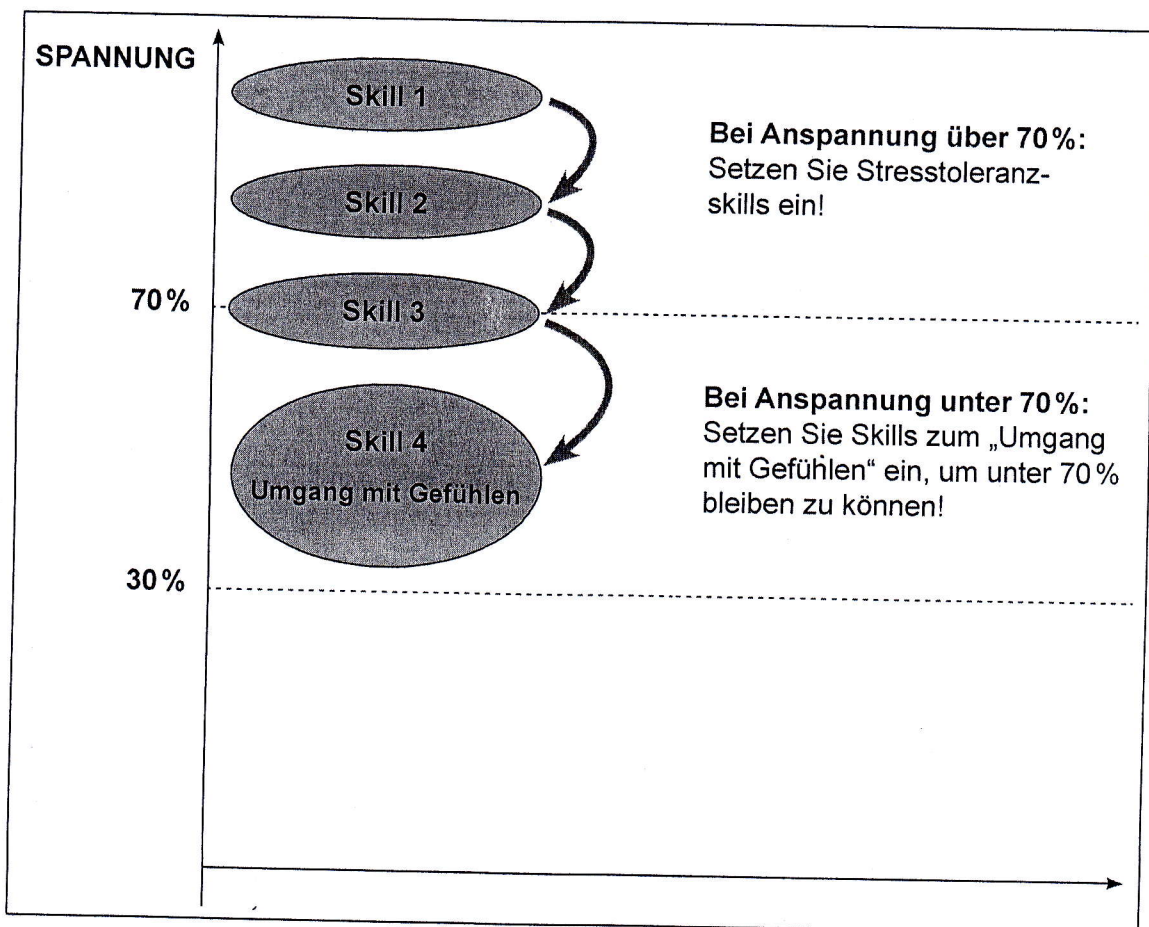


Skillsketten

Was verstehen wir unter „Skillsketten“?

Hohe Anspannung kommt nicht aus heiterem Himmel, sondern wird meistens durch starke Emotionen ausgelöst. Die meisten Stresstoleranzskills sind deshalb nur kurzfristig wirksam. Sie bringen Sie in einen Zustand, in dem Sie wieder klar denken können (also auf eine Anspannung unter 70%). Was machen Sie dann?

Es ist meistens nötig, dass Sie mit „Skills zum Umgang mit Gefühlen“ fortfahren. Ein Stresstoleranzskill reicht also häufig nicht aus, sondern Sie brauchen eine Kette von Skills.



Was ist für eine brauchbare Skillskette zu beachten?

- Es sollten nur **3–4 Skills** hintereinander sein.
- Sie sollten eine klar **festgelegte Reihenfolge** haben.
- Damit die Kette **automatisiert** abläuft, müssen Sie sie **üben**.