



Arbeitsblatt: Stresstoleranz 15

Beschreiben Sie Ihre Skillskette

Die meisten Stresstoleranzskills sind nur kurzfristig wirksam. Sie setzen sie ein, um sich in einen Zustand zu versetzen, in welchem Sie wieder klar denken können. Im Anschluss daran ist es meistens nötig, mit Skills auf dem Gebiet des „Umgangs mit Gefühlen“ fortzufahren. Dies nennt man „Skillsketten“.

Welche Skills sollen in Ihrer „Skillskette“ dabei sein? Überlegen Sie, welche Gefühle am häufigsten Hochspannung auslösen. Benützen Sie das Arbeitsblatt zum Gefühlsprotokoll VEIN AHA – aktuell (AB Umgang mit Gefühlen 33 A–C), um entsprechende Skills aus dem Modul „Umgang mit Gefühlen“ anzuwenden. Tragen Sie die Skills in Ihre Skillskette unten ein.

