

Notfallkoffer

1. Was sind Ihre effektivsten Wege zur Ablenkung?
2. Was sind Ihre effektivsten Wege zur Selbstbesänftigung?
3. Welche Phantasien helfen Ihnen, Streß auszuhalten?
4. Haben Sie eine Vorstellung eines sicheren Ortes, den Sie aufsuchen können?

Machen Sie nun eine Liste von Fertigkeiten zur Streßtoleranz, und zwar genau in der Reihenfolge, in der Sie diese Fertigkeiten anwenden würden. Entwerfen Sie diese Liste so konkret wie möglich und fügen Sie Fertigkeiten hinzu, die wir nicht erarbeitet haben, die Ihnen jedoch persönlich nützlich sind. Greifen Sie auf die Möglichkeiten rechts zurück.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Mögliche Fertigkeiten

Ablenkung
Selbstbesänftigung
Atemübungen
Entspannung
Phantasie
Pro und Contra