

UND WAS MACHE ICH DANACH?

Ist die Hochstressphase überstanden, fülle eine kurze Verhaltenslupe aus. Die Idee davon ist, dass Du Dir klar-machst, was Dich in den Hochstress gebracht hat, um in Zukunft recht-zeitig reagieren zu können.

WAS IST LANGFRISTIG WICHTIG ZU WISSEN?

Skills sind keine langfristige Lösungs-strategie. Sie helfen, den Moment aus-zuhalten. Dennoch solltest Du lernen, unangenehme Gefühle zuzulassen und darauf zu reagieren - jedes Gefühl hat seine Berechtigung!

ACHTUNG FALLE:

Skills sollten niemals in Expos oder ähnlichen Übungen eingesetzt wer-den!

Vermeidungsgefahr!

UNKLARHEITEN? FRAGEN? HILFE?

Falls Du Fragen hast oder unsicher im Umgang mit den Skills bist, kannst Du dich gern jederzeit an unser Team wenden.

Dein*e Ansprechpartner*in ist:

.....

VIEL ERFOLG!

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus
DIE DRESDNER.



SKILLS

Begleiter der Hochspannung



Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugend-
psychiatrie und -psychotherapie des
Universitätsklinikums Carl Gustav Carus Dresden
Direktor: Prof. Dr. med. V. Roessner

Dieser Leitfaden soll Dir helfen, Skills richtig einzusetzen und damit umgehen zu lernen. Wenn Du Fragen hast, wende Dich gern an uns!

WANN SIND SKILLS SINNVOLL?

Skills sind kleine Hilfsmittel um Situationen von Hochstress (Anspannung ab 80-100) besser aushalten zu können und ggf. die Anspannung leicht zu senken. Die Idee ist nicht, Anspannung "weg zu machen" oder negative Gefühle zu verdrängen. Ziel ist, wieder denkfähig zu sein und dann auf die Auslöser reagieren zu können.



WAS KANN ICH VON SKILLS ERWARTEN?

Skills helfen Anspannung auszuhalten und ein wenig zu senken. Sie lösen nicht Dein Problem, sie senken nicht die Anspannung auf Entspannungsniveau. Wenn du wieder denken kannst, schau hin, was dich so angespannt hat und finde eine gute Lösung dafür. Nicht jeder Skill hilft jedem gleich und in jeder Situation. Prüfe, ob dein Skill zu Dir und Deiner Situation passt und tausche ihn im Zweifel aus.

WIE SOLLTE ICH SKILLS EINSETZEN?

Wenn Du merkst, dass deine Anspannung über 80 ist (Vergleiche mit dem Anspannungsthermometer), nimm Dir einen Skill und benutze ihn, wie du es geübt hast. Ein Skill sollte nach max. 10 Min gewirkt haben. Wenn dies nicht der Fall ist, war entweder der Skill nicht passend oder deine Anspannung nicht über 80.

WANN SOLLTE ICH SKILLS ÜBEN?

Mit den Skills ist es wie mit dem Surfen. Bevor du dich in die Wellen stürzt, übe erstmal am Strand. Bei Skills heißt das, erstmal im mittleren Anspannungsbereich zu üben, damit du für Hochstressphasen vorbe-

