

## Sich ablenken durch

### Aktivitäten

- Puzzles
- Computerspiele
- Lesen
- ein Instrument spielen (z. B. Klavier, Schlagzeug)
- Sport: Laufen, Skaten, Fahrrad fahren, Wandern, Schwimmen, Tanzen, Reiten, Volleyball, Aerobic, Walken, Krafttraining, Boxen
- Flippern
- Bügeln
- in die Waschmaschine, den mit Holz angefeuerten Ofen, in ein Aquarium, aus dem Fenster, an den Himmel schauen
- Holz hacken
- auf eine messe gehen
- Mandala anmalen
- Lieblingsklamotten anziehen
- Tagebuch schreiben
- etwas reparieren
- in einen Vergnügungspark, ins Kino, Theater gehen
- etwas schreiben: Briefe, Pro-und-Contra-Liste, Einkaufszettel
- etwas planen (Ausflug, eine besondere Stunde, in der man sich nur Zeit für sich selbst nimmt)
- basteln
- malen (mit Pastellkreiden, Kreide, Dispersionsfarbe...)
- singen
- etwas auswendig lernen
- Aufräumen
- Putzen
- Renovieren
- Wäsche waschen
- Kochen
- etwas dekorieren
- mit einem Haustier spielen
- Pro und Contra
- eine beliebige Route auf dem Stadtplan einzeichnen und dann entlang dieser Route laufen, joggen, Rad fahren...
- Papier zerknüllen/zerreissen
- einen Knoten auf ein Handtuch machen und damit auf das Bett oder einen Sessel schlagen
- ein altes Laken zerreißen
- in den Wald gehen und laut schreien
- Gedanken/Gefühle aufschreiben und bis zum nächsten Gespräch mit einem Freund oder bis zur nächsten Einzeltherapiestunde weglegen, sich bis dahin ablenken
- leichtes Lächeln
- Gefühlsprotokoll
- Emotionales Leiden loslassen
- Dem Gefühl entgegengesetzt handeln
- beiseite schieben (nicht zu lange, da sonst der Verdrängungsmechanismus wie bei einem „Wasserball, den man unter Wasser halten will und der dann um so heftiger nach oben drückt“ wirkt!!!)
- den Augenblick verändern
- Gedankenstop
- Step-by-Step

## Gedanken

### „Hirn Flick-Flacks“

- „Stadt-Land-Fluss“
- in 7er-Schritten rückwärts zählen
- Kreuzworträtsel
- „um die Ecke gedacht“ (besonders schwierige Rätsel)
- Tangram
- Puzzles mit gleichen Teilen oder ohne Vorlage
- IQ-Tests
- Text aus einer anderen Sprache übersetzen
- Mathematikaufgaben
- Perlen/Steinchenkette oder dickere Schnur verknoten und wieder auflösen
- Büroklammern ineinander hängen und so schnell wie möglich wieder auseinander machen
- beliebige Punkte auf ein Blatt machen und versuchen durch Verbinden eine Figur zu zeichnen
- Kreuzworträtsel selber erstellen
- Fadenspiel
- jonglieren
- im Internet etwas suchen (auch Rätsel)
- Tagebuch schreiben
- mit Bauklötzchen etwas bauen (z. B. einen Problemturm/Jenga)
- einen Zauberwürfel lösen (gibt es im Spielzeughandel)
- Memory spielen
- ein Bild auf dem Computer malen (Paintbrush) und dabei die Maus verkehrt herum halten
- einen Text mit der linken Hand abschreiben

## Sich zurückholen durch Körperempfindungen

- Gummiband, Haargummi
- Eis
- Eisgelkissen
- Wurzelbürste
- laute Musik
- Wechselduschen
- Schreien
- mit nackten Füßen in einen Bach stehen
- Massage
- Massagegeräte (elektrisch-mechanisch)
- Vitamin-Brausetabletten ganz in den Mund nehmen und langsam zergehen lassen
- „Ahoi“-Kinderbrausebonbons/-würfel
- „Saure Süßigkeiten“ (z. B. „Saure Zungen“)
- Theraband
- Übungen an der Wand: sich mit dem Rücken anlehnen und die Knie im 90°-Winkel aufstellen; einen Tennisball hinter den Rücken klemmen und ihn hoch und runterrollen
- „Knisterkuhschokolade von Mila“ langsam essen
- Barfuß laufen
- Muskeln anspannen und loslassen
- Krafttraining (eine Muskelgruppe besonders belasten, danach gut dehnen!!!)
- Handtrainer für Gitarristen
- Ammoniak
- Münsterkäse riechen

- Chili-Schoten essen
- Japanisches Heilöl oder „Olbas“ riechen oder auf die Zunge tröpfeln
- Meerrettich im Glas
- Knoblauch pur essen
- Sambal Oelek (gibt es im Supermarkt)
- „Fishermans Friend“ lutschen
- „Airwaves“ oder andere Kaugummis
- Eukalyptus-Erfrischungstücher riechen (aus der Apotheke)
- frischen Zitronensaft trinken
- sich von jemandem festhalten oder drücken lassen
- sich selbst umarmen
- etwas Schweres schleppen
- in einem kalten See schwimmen (Baggersee, Schluchsee, kaltes Schwimmbecken)
- in die Sauna gehen
- scharfe Zahnpasta
- Bademassagehandschuhe
- sich an die warme Heizung kuscheln
- Sandsäcken auf den Bauch legen
- jonglieren
- Gummitwist

## Sich beruhigen mit Hilfe der 5 Sinne

### Sehen:

- Kaleidoskop
- Kunstpostkarten
- Glasbriefbeschwerer mit bunten Motiven anschauen
- in ein Museum gehen
- Lavalampe
- Aquarium
- Fotografien
- ins Feuer schauen
- Dias anschauen
- angenehme Fotos von schönen Erlebnissen
- Blumen
- Wolken ziehen sehen
- Besonders kräftige Farben anschauen
- Bildbände
- Zoo
- Waschmaschine in Bewegung
- Sterne zuordnen
- aufgenommenes Einzel auf Video
- leuchtendes Jojo
- malen oder zeichnen (auf großem Format, mit fließender Tusche auf feuchtem Papier, dicke Wachskreide, Dispersionsfarbe,...)
- Schütteldose (Schneekugel...)

### Hören:

- Vogelgezwitscher
- Musik (Lieblingmusik)
- Meditationsmusik
- Life-Konzert
- selbst Musik machen
- Wellenrauschen
- Rauschmuscheln
- singen
- trommeln
- Naturlaute hören
- Regentropfen
- Geräusche im Haus
- Kasette mit einem Text vom Therapeuten
- Kasette mit aufgenommenem Einzel
- laute Musik auf Kopfhörern
- Hörmemory (je zwei schwarze Filmdöschen mit etwas füllen, z. B. Sand, Büroklammern, Kies, Wasser, Mais, Nägel; dann die Döschen mischen und hören, welche zusammengehören oder sie nach Lautstärke sortieren...)
- Popcorn in einem Topf mit Deckel machen (Extramais vom Supermarkt)

### Riechen:

- Lieblingsparfum
- Creme
- wie riecht es draußen früh morgens? Nach einem Regen?
- Frisch gemähtes Gras, Heu/Stroh
- Blumen
- Essen
- Früchte
- Bett mit frisch bezogener Bettwäsche
- Frische Kleidung anziehen
- Kochen
- Ätherische Öle im Duftlämpchen
- Duftkerzen
- Räucherstäbchen
- Seife
- Körpercreme
- Gesichtscreme
- Tigerbalsam
- Knoblauchpizza
- WC-Spray
- gesägtes Holzstück (riecht an der Sägefläche oft nach Baumharz)
- siehe auch „Körperempfindungen“

### Schmecken:

- frische, kräftige Kräuter
- frisch gepresster Saft
- Bonbons
- Schokolade
- Kaugummis
- Kuchen
- Tee (auch ganz schwach aufgebrüht)
- Eissorten ausprobieren
- Münsterkäse oder Erdnussbutter essen
- selbstgemachtes Popcorn
- Anis (evtl. mit etwas Zucker, ist in Indien beliebt) oder Kümmel pur essen

### Fühlen:

- Samt
- Seide
- Hund
- Katze
- Pferd
- Flauschdecke
- Weiche oder harte Bürste
- Barfuß laufen
- sich abklopfen
- Wärmflasche
- Baden
- Stofftier
- Sandsäckchen (auch auf der Heizung erhitzt)
- Igelball
- Gummiball
- Vogelfeder
- Massage
- Lieblingshose
- beim Geschirr spülen das Prickeln der platzenden Schaumbläschen spüren
- indianisches Drahtspiel oder kleine Drahtspiele zum Bewegen in er Hand
- Lotosblüte
- Koush-Ball (eine Art superweicher Igelball aus weichem Gummi)
- in einem Geschäft Schuhe anprobieren

## Den Augenblick verändern durch:

### Phantasie:

- Phantasiereise
- „sicherer Ort“
- Reiseführer anschauen
- (Erinnerungs-)Fotos
- an angenehme Erlebnisse
- Bildbände
- Sich den Feind in einer „löchrigen Unterhose“ vorstellen
- Erinnerungen

### Sinnggebung:

- „hätte ich das nicht getan, dann...“ – im Nachhinein ist ein Sinn besser zu sehen; diesen merken und sich bei der nächsten schwierigen Situation wieder ins Gedächtnis rufen (evtl. aufschreiben, Tagebuch)
- „alles hat einen Sinn/Grund, auch wenn ich ihn im Moment nicht sehe.“

### Gebet, Meditation:

- einfach mal tagsüber in eine Kirche setzen, eine Kerze anzünden, an Dinge denken, für die ich dankbar bin
- spezielle Orte besuchen (Burg, Höhle, Wasserfall...)
- sich auf den Boden setzen, eine Kerze anzünden und versuchen, an nichts zu denken
- Ritual
- beten ums „Aushalten-Können“

### Entspannung:

- z. B. nach Jacobson (Muskeln anspannen und wieder loslassen (-> siehe Anhang)
- schönes Bad nehmen
- Fußbad
- Massage
- Wärmflasche
- Sauna
- Pause machen
- in ein Café gehen
- schlafen
- lesen
- Lavalampe
- Gedankenstopp
- pro und contra
- Step by Step
- „Urlaub machen“
  - eine viertel Stunde Auszeit nehmen und achtsam einen Tee trinken
  - ein Stück Kuchen oder einen Joghurt auf der Zunge zergehen lassen
  - sich kurz zum Schlafen hinlegen
  - eine Zeitung oder ein Buch lesen
  - 10 Minuten lang ein Kreuzworträtsel machen
  - eine Freundin/einen Freund anrufen
  - ein kurzes Hörspiel im Radio anhören
- Schritte in Richtung angenehmer Gefühle
- Konzentration auf den Augenblick
- den Augenblick verändern

## Notfallkoffer

- Bei sich haben (kleines Format, z. B. Gürteltasche, Federmäppchen, Kosmetiktasche, Brieftasche, Dose, Kästchen, Geldbeutel...)
- Gut aufzumachen
- Auch möglich: Gegenstände überall in den Kleidern und Taschen verteilen (z. B. auch als Halsketten- oder Schlüsselanhänger)
- Zu Hause gut erreichbar an einem festen Platz

## Mögliche Gegenstände:

- Chili
- Vitamin- oder Brausetabletten
- „Ahoi“-Kinderbrause
- Knackfrosch
- Bonbons (süß, sauer, scharf, bitter)
- Bürstchen, rau oder weich
- Kieselstein (die man sich z. B. beim Arztbesuch, bei einer Prüfung in die Schuhe legen kann)
- verschiedene Steine (rau, glatt, stumpf, glitzernd)
- Parfümprobchen
- Lippenstifte mit unterschiedlichem Geschmack
- Pro- und Kontraliste
- Zettel mit Spruch (von einem mir sehr vertrauten Menschen)
- Duftöl
- kleines Stofftier
- japanisches Heilöl
- Handgelenk-Gummis
- Kaugummis
- kleine Geschicklichkeitsspiele
- Vogelfeder
- Minikaleidoskop
- Murmeln
- Erinnerungsfoto
- Adresse und Telefonnummer von einem vertrauten Menschen
- Spieluhr
- Mini-Igelball
- Softball
- Knetgummi (Zeichenbedarf, von sehr hart bis sehr weich)
- Erfrischungstuch
- Besonderer Stift
- Comicfigur aus Gummi, die mich an etwas erinnert (z. B. den anderen ruhig mal die Zähne zeigen...)
- Ärger/Wutball (ähnlich den Jonglierbällen)
- Kiefernzapfen
- Rauschmuschel (Meeresrauschen; Handwerkerabteilung, Bastelbedarf)
- Wäscheklammer
- Besondere Taschentücher (z. B. mit lustigen Motiven oder mit Geruch)
- Überraschungsei-Figur
- Postkarte
- MP3-Player (Lieblingmusik)
- Knopf, Stein, Tuch von einem „Lieblingmensch“
- Jonglierbälle oder -tücher
- Luftballons (aufblasen bis er zerplatzt, zum aufblasen als Atemübung, mit dem Luftballon spielen als Achtsamkeitsübung)
- Quietschendes Gummitier (Haustierbedarf, Spielwaren)
- Ammoniak
- Gummiball
- japanischer Papierball
- Vibrator
- Spielwürfel
- Glöckchen
- Pfeife

- kleines Buch
- kleiner Block mit Rätseln, Mandalas...
- indianisches Drahtspiel oder kleine Drahtspiele zum Bewegen in der Hand
- Mathetrainer „Little Professor“
- Prisma
- Kaush-Ball (eine Art superweicher Igelball)
- aufmunternde/unterstützende Briefe
- Steinchen- oder Perlenkette
- Rosenkranz

## Achtsamkeit

### Hören:

- welche Geräusche sind in diesem Augenblick um mich herum (angefangen von 15 Sekunden bis zu einer halben Stunde)
- nur auf ein bestimmtes Geräusch achten, wenn ich mich mit allen gleichzeitig überfordert fühle (z. B. nur Autos, nur Vogelstimmen, nur Menschen...)
- in einer bestimmten Situation auf die Geräusche achten (beim Duschen, Kochen, Einschlafen, Straßenbahn fahren...)
- Hörmemory

### Sehen:

- was in diesem Augenblick um mich herum geschieht (auch hier eventuell auswählen, worauf ich achten will, z. B. im Bahnhof, Café, Botanischer Garten, Zoo, beim Spaziergang...)
- Postkarte/Poster, Blume beschreiben

### Riechen:

- z. B. im Blumengarten, beim Essen, Trinken (Tee, Kaffee), Parfums in einer Drogerie, Tee/Kaffeeladen, Körpercreme, frische Wäsche, beim Spazieren gehen (Unterschied zwischen Wald und Wiese)...

### Schmecken:

- essen, trinken, im Café, Bonbonladen, Schokolade, Obstsalat

### Tasten:

- bei der Gartenarbeit, im Wald, auf der Wiese: Wurzeln, Steine, Pflanzen, Moos, Baumrinde, Gräser, Schlamm, Sand, Humus
- Teppich
- Tiere
- verschiedene Bürsten
- Kimspiele (Dinge in ein Säckchen tun und später mit einer Hand erfühlen)
- Sand- oder Kirschsteinsäckchen (auf der Heizung warmgemacht oder im Kühlschrank gekühlt)
- verschiedene Stoffe
- sich im Dunkeln im Zimmer herumtasten
- den eigenen Körper befühlen
- die eigenen oder andere Füße, Schultern, Arme etc. massieren
- Fußbad
- Tastbuch (Kinderbuch oder selbstgemacht)
- mit japanischem Papierball spielen ohne ihn zu zerdrücken

### Atmen:

- aufmerksam/bewusst ein – und ausatmen
- beim Joggen die Atemzüge zählen und versuchen, das Ausatmen zu verlängern (auch im Gehen oder in Ruhe)
- tief ein- und ausatmen und dabei auf den auch achten: die Hand auf den Bauch legen und dabei prüfen, ob sich die Bauchdecke hebt und senkt bzw. spüren, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt
- dem Atem folgen beim Hören von Musik; dabei entweder versuchen, den eigenen Atemrhythmus beizubehalten oder versuchen, ihn der (langsameren) Musik anzupassen
- tief einatmen, Luft anhalten, auf 4 zählen, dann ganz langsam ausatmen. Variante: Ausatmen mit einem Wort verbinden (z. B. Ent-span-nung, Aus-ru-hen, Ein-schla-fen). Das Wort sollte mindestens 2 Silben haben
- beim Ausatmen mit dem Oberkörper nach unten gehen („Elefant“)
- Atemzüge zählen (aber immer nur bis 10 zählen, da sonst fehlerloses Zählen zu wichtig werden könnte und man sich dann nur ärgert, wenn man sich verheddert)
- beim Ausatmen durch den Mund in einen Luftballon oder eine kleine Plastiktüte atmen (vor allem, wenn man zu Hyperventilation neigt)

## WAS-Fertigkeiten

### Wahrnehmen:

- Gedanken wahrnehmen, dann aber nicht haften bleiben, sondern ziehen lassen

### Beschreiben:

- mit vielen Adjektiven, möglichst ohne Wertung, das beschreiben, was ich außerhalb oder innerhalb von mir wahrnehme
- dabei Gefühle als Gefühle und Gedanken als Gedanken benennen

Hilfe: Quetschtier, wenn man beginnt zu werden

### Teilnehmen:

- nur das machen, was ich gerade mache, nicht an das Vorher oder Nachher denken
- das tun, was in der Situation notwendig ist (z. B. ich sitze auf einer Barkbank, es beginnt zu regnen. Ich suche mir einen trockenen Unterstand)

## WIE-Fertigkeiten

- nicht-bewertend
- konzentriert
- wirkungsvoll (=Mischung aus Nichtbewerten und Radikaler Akzeptanz)



## Zwischenmenschliche Fertigkeiten

### Prioritäten setzen auf

- Selbstachtung
- Beziehung
- Ziel

### Skills:

- um etwas bitten
- „Nein“ sagen
- Situation beschreiben (ich fühle mich gerade...weil ich sehe, dass...) und diese ausdrücken
- auf Wünsche beharren
- Kratzen auf der Schallplatte
- verstärken
- Angriffe eventuell ignorieren
- verhandeln
- den Spieß umdrehen
- freundlich sein und (möglichst) bleiben
- keine Drohungen
- keine Bewertungen
- anerkennen
- Humor
- Fairness
- keine Rechtfertigungen
- eigene Werte
- Aufrichtigkeit
- Kompetenzen:
  - den Partner auf der gleichen Ebene ansprechen
  - von sich selbst und seinen Gefühlen sprechen statt verallgemeinern und „man tut...“, „man denkt dann...“
  - sich störende Grundannahmen bewusst machen
  - Gegenargumente dazu finden
  - Entscheidung, ob Fragen oder „Nein“ sagen
  - mir meiner Rechte und deren anderer bewusst sein
  - die Aussage des anderen wiederholen um zu prüfen, ob ich ihn richtig verstanden habe

## Anhang

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR) Anleitung zur Durchführung (kurze Form)

#### Arme und Hände

- beide Arme anspannen, beide Fäuste ballen, beide Ellenbogen beugen
- beide Arme anspannen, beide Fäuste ballen, beide Arme strecken

#### Gesicht, Hals und Nacken

- Stirn runzeln, Augen zusammenkneifen, Nase rümpfen, Zähne zusammenbeißen, Zunge gegen den Daumen pressen, Mundwinkel nach hinten ziehen, Kinn gegen die Brust pressen, Kopf in den Nacken drücken

#### Schultern, Rücken, Bauch, Gesäß

- Schultern hochziehen, tief einatmen, Luft anhalten, Bauchmuskeln anspannen, Rücken wölben, ein Hohlkreuz machen und Gesäß anspannen

#### Beine und Füße

- beide Beine anspannen, Zehen beider Füße in Richtung Gesicht ziehen
- beide Beine anspannen, Zehen beider Füße vom Gesicht weg drücken

#### Entspannung durch Vergegenwärtigung

- mit der Aufmerksamkeit noch einmal durch alle Muskelgruppen gehen und daran denken, dass diese Muskeln aktiv entspannen können

#### Verbindung der Entspannung mit einem Signalwort

- ein Signalwort wie „Ruhe“, „ruhig“, „entspannt“ aussuchen und bei jedem Ausatmen so daran denken, als würde man mit sich selbst sprechen

#### WICHTIG:

- nach jeder Anspannungsübung wieder entspannen
- darauf achten, wie sich die Entspannung ausbreitet
- 5-7 Atemzüge machen, um ein Gefühl für die Dauer der Entspannungsphase zu bekommen
- nach Beenden der Übungen die Spannung bewusst zurücknehmen

#### UND:

- je öfter man Entspannungsübungen durchführt, desto besser kann man sie in Stressphasen anwenden
- je öfter man übt, desto wirksamer werden die Übungen
- lieber kurz und dafür regelmäßig üben
- Störquellen ausschalten
- am besten dann üben, wenn man sowieso schon ein bisschen entspannt ist