

# Stresstoleranz

## Info- und Arbeitsblätter

Diese Info- und Arbeitsblätter sind bei der Software unter den angegebenen Kürzeln hinterlegt und können als Pdf-Datei ausgedruckt werden.

<b>Infoblatt 1:</b>	Einführung in das Modul „Stresstoleranz“ . . . . .	<b>ib_S1</b> . . . . .	124
<b>Infoblatt 2:</b>	Skills zur Krisenbewältigung . . . . .	<b>ib_S2</b> . . . . .	125
<b>Infoblatt 3:</b>	Sich ablenken: Allgemein. . . . .	<b>ib_S3</b> . . . . .	126
<b>Infoblatt 4:</b>	Sich ablenken: Körperempfindungen (1) . . . . .	<b>ib_S4</b> . . . . .	127
<b>Infoblatt 5:</b>	Sich ablenken: Körperempfindungen (2) . . . . .	<b>ib_S5</b> . . . . .	128
<b>Infoblatt 6:</b>	Sich beruhigen mit Hilfe der 5 Sinne . . . . .	<b>ib_S6</b> . . . . .	129
<b>Infoblatt 7:</b>	Den Augenblick verändern. . . . .	<b>ib_S7</b> . . . . .	130
<b>Infoblatt 8:</b>	An das Pro und Contra denken . . . . .	<b>ib_S8</b> . . . . .	131
<b>Arbeitsblatt 9:</b>	Pro-&-Contra-Liste . . . . .	<b>ab_S9</b> . . . . .	132
<b>Infoblatt 10:</b>	Stresstoleranzskills und Zugangskanäle . . . . .	<b>ib_S10</b> . . . . .	133
<b>Infoblatt 11:</b>	Gelenkte Aufmerksamkeit . . . . .	<b>ib_S11</b> . . . . .	134
<b>Arbeitsblatt 12:</b>	Protokoll: Gelenkte Aufmerksamkeit . . . . .	<b>ab_S12</b> . . . . .	135
<b>Arbeitsblatt 13:</b>	Notfallkoffer . . . . .	<b>ab_S13</b> . . . . .	136
<b>Infoblatt 14:</b>	Skillsketten. . . . .	<b>ib_S14</b> . . . . .	137
<b>Arbeitsblatt 15:</b>	Skillsketten. . . . .	<b>ab_S15</b> . . . . .	138
<b>Infoblatt 16:</b>	Annehmen der Realität und der Verantwortung. . . . .	<b>ib_S16</b> . . . . .	139
<b>Infoblatt 17:</b>	Entscheidung für einen neuen Weg. . . . .	<b>ib_S17</b> . . . . .	140
<b>Arbeitsblatt 18:</b>	Entscheidung für einen neuen Weg. . . . .	<b>ab_S18</b> . . . . .	141
<b>Infoblatt 19:</b>	Innere Bereitschaft. . . . .	<b>ib_S19</b> . . . . .	142
<b>Arbeitsblatt 20:</b>	Übungen zur Inneren Bereitschaft (1) . . . . .	<b>ab_S20</b> . . . . .	143
<b>Arbeitsblatt 21:</b>	Übungen zur Inneren Bereitschaft (2) . . . . .	<b>ab_S21</b> . . . . .	144
<b>Arbeitsblatt 22:</b>	Übungen zur Inneren Bereitschaft (3) . . . . .	<b>ab_S22</b> . . . . .	145
<b>Arbeitsblatt 23:</b>	Übungen zum „Leichten Lächeln“ . . . . .	<b>ab_S23</b> . . . . .	146
<b>Infoblatt 24:</b>	Radikale Akzeptanz . . . . .	<b>ib_S24</b> . . . . .	147
<b>Arbeitsblatt 25:</b>	Übungen zur Radikalen Akzeptanz (1) . . . . .	<b>ab_S25</b> . . . . .	148
<b>Arbeitsblatt 26:</b>	Übungen zur Radikalen Akzeptanz (2) . . . . .	<b>ab_S26</b> . . . . .	149
<b>Arbeitsblatt 27:</b>	Krisenbewältigung üben (1) . . . . .	<b>ab_S27</b> . . . . .	150
<b>Arbeitsblatt 28:</b>	Krisenbewältigung üben (2) . . . . .	<b>ab_S28</b> . . . . .	151
<b>Arbeitsblatt 29:</b>	Auf dem Weg zum Annehmen der Realität und Verantwortung. . . . .	<b>ab_S29</b> . . . . .	152
<b>Arbeitsblatt 30:</b>	Krisenplan . . . . .	<b>ab_S30</b> . . . . .	153

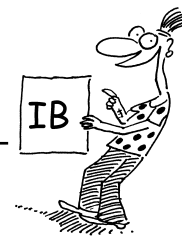


## Einführung in das Modul „Stresstoleranz“

Im Modul „Stresstoleranz“ lernen Sie zwei Gruppen von Skills kennen:

1. **Skills zur Krisenbewältigung** helfen Ihnen, Krisen rasch zu beenden, abzumildern oder auszuhalten.
2. **Skills zum Annehmen der Realität** helfen Ihnen, die Situation, so wie sie im Moment ist, anzunehmen und die Verantwortung für Veränderung zu übernehmen. Diese Skills wirken eher langfristig, über die Situation hinaus und vorbeugend.





## ***Skills zur Krisenbewältigung***

### **Wann brauchen Sie Skills zur Krisenbewältigung?**

- Um Krisen auszuhalten und zu überleben (Krisen sind oft „Hochstressphasen“, d. h. Phasen der Anspannung, die auf der individuellen Spannungsskala über 70 % gewertet werden und in denen Sie an nichts anderes mehr denken können als daran, diesen Zustand so rasch wie möglich zu beenden).
- Um unangenehme Ereignisse und Gefühle ertragen zu können, wenn sich die Situation nicht verändern lässt.
- Um zu vermeiden, dass Sie eine schwierige Situation noch schlimmer machen.

Sie können Ihre Lebensqualität nur dann verbessern, wenn Sie aufgehört haben, schwierige Situationen noch schlimmer zu machen!

### **Wann sollten Sie Skills zur Krisenbewältigung *nicht* einsetzen?**

- Um schwierige Probleme zu lösen.
- Um wichtige Entscheidungen im Leben zu treffen.
- Um herauszufinden, wie Sie verändern können, was Sie im Leben verändern wollen.
- Um Ihr Leben lebenswert zu machen.

### **Welche Skills zur Krisenbewältigung werden in Hochstressphasen eingesetzt?**

- Sich ablenken
- Sich beruhigen mit Hilfe der 5 Sinne
- Den Augenblick verändern
- An das Pro und Contra denken
- Gelenkte Aufmerksamkeit
- Anti-Craving-Skills



## ***Sich ablenken: Allgemein***

**Aktivitäten:** Setzen Sie sich in Bewegung: Laufen, Fahrradfahren, Schwimmen, Ballspiele, Tanzen, Jonglieren. Beschäftigen Sie sich mit etwas Konkretem, z. B. einen Freund anrufen, Holz hacken, Aufräumen, Kochen, Einkaufen, Kinder hüten ...

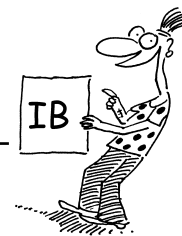
**Hirn-Flick-Flacks:** Indem Sie gedanklich etwas unternehmen, können Sie sich in Krisensituationen Ablenkung verschaffen. Nennen Sie z. B. zehn Frauennamen, die mit dem Buchstaben „A“ beginnen, ziehen Sie von 100 immer 7 ab, quadrieren Sie die Zahl 3, spielen Sie ein Strategie-Video-Spiel.

**Vergleichen:** Denken Sie an Menschen, denen es schlechter geht. Lesen Sie z. B. die BILD-Zeitung, beschäftigen Sie sich mit Unglücken und Hungersnöten oder denken Sie daran, wie schlecht es Ihnen früher ging („*Heute habe ich eine schöne Wohnung, früher ...*“).

**Unterstützen anderer:** Unterstützen Sie andere, um selbst Ablenkung zu finden. Sie können z. B. Hilfe anbieten oder eine Überraschung vorbereiten.

**Beiseiteschieben:** Eine schmerzhaft Situation können Sie „beiseiteschieben“, indem Sie die Situation eine Weile innerlich verlassen. Sie können z. B. in der Vorstellung eine Mauer zwischen sich und der Situation bauen. Wichtig ist, dass Sie sich das Versprechen geben, zu einem späteren Zeitpunkt zu dieser Situation zurückzukommen, sich damit auseinanderzusetzen. Beiseiteschieben ist also ein Skill, es ist keine planlose Handlung. Im Gegenteil, Sie wissen genau, was Sie tun und warum. Sie haben eine klare Planung, wie es weiter gehen kann.

**Gefühle ersetzen:** Gefühle ersetzen bedeutet eine Situation zu schaffen, die ein angenehmes Gefühl auslösen kann, z. B. eine Komödie im Fernsehen anschauen, wenn Sie Angst haben.



## ***Sich ablenken: Körperempfindungen (1)***

Starke Anspannung (> 70) können Sie reduzieren, indem Sie sich starken, nicht verletzenden Reizen aussetzen – Sie können sich also durch Körperempfindungen ablenken.

### **Übungen zum Spüren**

- kaltes Wasser über das Gesicht laufen lassen
- Ihren Kopf in ein Becken mit kaltem Wasser tauchen
- einen Eiswürfel in die Hand oder in den Mund nehmen
- eine kalte Dusche nehmen
- einen Igelball über Ihre Arme rollen
- mit Ihren bloßen Füßen über einem Holzstab rollen
- die verschiedenen Spannungen von Gummibändern und Haargummis spüren, Muskeltraining mit dem Theraband
- Eisgelkissen auf verschiedene Hautstellen legen
- Wechseldusche (warm/kalt) nehmen (Sie müssen jedoch sicherstellen, dass Sie sich nicht verbrennen können!)
- mit nackten Füßen in einem Bach stehen
- auf kleinen Murmeln balancieren
- auf Kies, Tonkügelchen oder Katzenstreu gehen
- barfuß draußen laufen
- Massage erhalten oder sich selbst massieren; Massagegeräte benutzen
- Übungen an der Wand: Sich mit dem Rücken anlehnen und die Knie im 90°-Winkel aufstellen, einen Tennisball zwischen Rücken und Wand klemmen und ihn hoch- und runterrollen.
- Muskeln anspannen und loslassen
- Krafttraining
- Handtrainer für Gitarristen verwenden
- sich von jemandem festhalten oder drücken lassen
- sich selbst umarmen
- etwas Schweres schleppen
- in einem kalten See schwimmen
- mit Bademassagehandschuhen sich selbst massieren
- Sandsäckchen auf den Bauch legen
- Schmerzpunkte fest drücken: Muskelansatz am Schlüsselbein, Bereich zwischen Daumen und Zeigefinger
- die Kaumuskulatur massieren



## ***Sich ablenken: Körperempfindungen (2)***

### **Übungen zum Schmecken**

- Chilischoten kauen
- scharfe Sushi-Saucen in den Mund nehmen
- in frischen Meerrettich beißen
- unaufgelöste Vitamin-Brausetabletten in den Mund nehmen und langsam zergehen lassen
- „saure Süßigkeiten“ kauen oder zergehen lassen
- scharfe Pfefferminzbonbons oder Lutschpastillen lutschen
- Kaugummis kauen
- frischen Zitronensaft trinken
- scharfe Zahnpasta in den Mund nehmen ...

### **Übungen zum Hören**

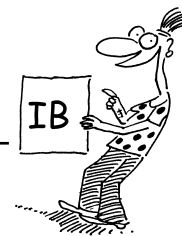
- laute, knallende oder pfeifende Geräusche direkt an Ihrem Ohr produzieren
- den Kopfhörer aufsetzen und aufmunternde, rhythmische Musik hören

### **Übungen zum Sehen**

- nach oben blicken und die Augen rhythmisch nach links und rechts bewegen
- den Zeiger eines Metronoms beobachten
- ein einfaches „Jump and run“-Computerspiel wie Tetris oder Packman spielen (beachten Sie, dass der Monitor über Ihrer horizontalen Augenachse steht)
- den Blick fixieren und den Kopf hin und her bewegen

### **Übungen zum Riechen**

- eine Prise scharfen Schnupftabak schnupfen
- Ammoniak zufächeln
- japanisches Heilöl oder „Olbas-Tropfen“ riechen
- Meerrettich im Glas riechen
- Sambal Olek riechen
- Eukalyptus-Erfrischungstücher riechen
- Tigerbalm riechen



## ***Sich beruhigen mit Hilfe der 5 Sinne***

### **Sich beruhigen durch Sehen**

Eine Möglichkeit, sich zu beruhigen, besteht darin, dass wir etwas achtsam und bewusst anschauen. Wir können z. B. ein Aquarium, Holzscheite im Feuer, angenehme Fotos von schönen Erlebnissen, Blumen, die Bewegungen der Wolken am Himmel oder die Sterne anschauen.

### **Sich beruhigen durch Hören**

Eine Möglichkeit, sich zu beruhigen, besteht darin, dass wir etwas achtsam und bewusst anhören. Wir können z. B. Vogelgezwitscher, unsere Lieblingsmusik, Meditationsmusik, Wellenrauschen, Singen, Trommeln oder Regentropfen anhören.

### **Sich beruhigen durch Riechen**

Eine Möglichkeit, sich zu beruhigen, besteht darin, dass wir etwas achtsam und bewusst riechen. Wir können z. B. unser Lieblingsparfüm, frisch gemähtes Gras, Blumen, Essen, Seife, ein gesägtes Holzstück oder Früchte riechen. Wie riecht es draußen früh morgens? Wie riecht es draußen nach einem Regen?

### **Sich beruhigen durch Schmecken**

Eine Möglichkeit, sich zu beruhigen, besteht darin, dass wir etwas achtsam und bewusst schmecken. Wir können z. B. frische kräftige Kräuter, Bonbons, Tee oder selbst gemachtes Popcorn schmecken.

### **Sich beruhigen durch Spüren**

Eine Möglichkeit, sich zu beruhigen, besteht darin, dass wir etwas achtsam und bewusst mit Händen und Füßen berühren, tasten und fühlen. Wir könnten z. B. Samt und Seide anfassen, ein Tier streicheln, eine weiche oder harte Bürste anfassen, barfuß im Gras laufen, eine Wärmflasche ins Bett legen, baden, mit einer Feder das Gesicht berühren oder beim Spülen das Prickeln der platzenden Schaumbläschen spüren.

Der Unterschied zum Ablenken besteht darin, dass Beruhigung durch Skills ausgelöst wird, die angenehme Gefühle auslösen.



## Den Augenblick verändern

### Man kann den Augenblick verändern durch:

- **Phantasie:** Menschen können ihre Phantasie einsetzen, um sich positive Ereignisse zu schaffen. Sie können z. B. eine Phantasiereise machen, einen sicheren Ort besuchen, Reiseführer oder Erinnerungsfotos anschauen.
- **Sinngebung:** Sinngebung bedeutet, in sehr unangenehmen Situationen einen tieferen Sinn zu suchen. Jede angstvolle Situation, die Sie bewältigen, wird Sie stärken. Der „Sinn“ der Angst, kann also sein, Sie auf schwierigere Aufgaben vorzubereiten. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf alle positiven Aspekte der schmerzlichen Situation.
- **Entspannung:** Nehmen Sie eine entspannte, aufrechte Haltung ein, drehen Sie die Handflächen nach vorne, entspannen Sie die Gesichtsmuskulatur zu einem sanften Lächeln. Achten Sie auf Ihren Atem. Am besten gelingt dies beim Gehen.
- **Kurzurlaub:** Ein Kurzurlaub soll Ihnen helfen, den anstrengenden Alltag zu unterbrechen und für eine begrenzte Zeit etwas komplett anderes zu machen. Wenn Sie z. B. am Lernen sind und unkonzentriert werden, so nutzt es nicht viel, wenn Sie sich zu noch mehr Aufmerksamkeit zwingen. Hilfreicher ist es, sich einen Wecker auf 10 Minuten zu stellen, sich einen Kaffee zuzubereiten und eine leichte Musik aufzulegen.
- **Selbstermutigung:** Wenn es nicht gut läuft, brauchen wir Selbstermutigung, d. h. Sätze, die wir uns selbst sagen und die uns in schwierigen Momenten ermutigen. Wie fühlen Sie sich zum Beispiel, wenn Sie sagen: *„Ich kann es aushalten! Ich habe schon ähnliche Situationen bewältigt, es wird nicht ewig dauern, ich tue das Beste, was ich kann.“*?
- **Konzentration auf den Augenblick:** Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf diesen einen Augenblick bündeln, diesen Augenblick mit allen Sinnen wahrnehmen.
- **Gebet und Meditation:** Gebet und Meditation heißt, dass Sie Ihr Herz einem höheren Wesen, größerer Weisheit oder Gott öffnen. Bitten Sie sie um Kraft, zeigen Sie Vertrauen, dass diese größere Weisheit die Dinge in die Hand nimmt.