

Was tun, wenns nicht mehr geht? Skill - Koffer – Schule

1. Stabilisierende Skills - Ziel: Sicherheit, Kontrolle und Selbstregulation fördern

Körperorientierte Skills:

- Kaltes Wasser über Hände oder Gesicht
- Igelball oder Anti-Stress-Ball drücken
- Kaugummi kauen, scharfe Bonbons lutschen
- Barfuß über verschiedene Untergründe laufen (Rasen, Kies, etc.)
- Center Schocks lange & langsam lutschen/ kauen

Sinnesaktivierende Skills (Grounding):

- Duftöl riechen (z. B. Zitrone, Lavendel)
 - Geruchsfläschchen mit Essigessenz, Ammoniak „Ammola“ Riechstäbchen
 - Eiswürfel in der Hand halten
 - Laut zählen oder mit den Fingern Buchstaben in die Luft schreiben
 - Umgebung beschreiben (z. B. 5 Dinge sehen, 4 hören ... – „5-4-3-2-1“-Methode)
-

2. Skills zur Abwehr von Dissoziation / Flashbacks - Ziel: Im Hier-und-Jetzt bleiben

- Sich selbst laut ansprechen („Ich bin jetzt 35 und in meiner Wohnung“)
 - Auf den Boden stampfen
 - Einen Stein oder Schlüsselbund in der Hand festhalten
 - Gummiband am Handgelenk schnippen
 - Liste mit Anker (sichere Personen, Orte, Gegenstände) zur Hand haben
 - Notfallkärtchen mit stabilisierenden Sätzen (z. B. „Ich bin in Sicherheit.“)
 - Kirschkerne oder kleine Kieselsteine in den Schuh legen und gehen
-

3. Skills zur Spannungsreduktion (bei Übererregung) - Ziel: Spannungsniveau sicher senken, ohne Selbstverletzung

- Bewegung: Hampelmänner, Treppensteigen, Joggen
 - Kälte: Coolpacks oder Eiswürfel (in Stoff) an Hals, Handgelenk
 - Scharfes: Chilipaste oder Wasabi auf die Zunge, Sambal Olek / (grünen) Meerrettich / Wasabi / Zitronensaftkonzentrat essen/trinken
 - Geruchsfläschchen mit Essigessenz, Ammoniak „Ammola“ Riechstäbchen
 - Laut schreien (ins Kissen oder unter Wasser)
 - Klopftechniken (z. B. PEP, EFT)
-

4. Selbstfürsorge- und Beruhigungsskills - Ziel: Sich trösten, regulieren, Vertrauen stärken

- Wärmflasche, weiche Decke, beruhigende Musik
 - Tee trinken, beruhigende Rituale (z. B. Abendroutine)
 - Visualisierungen: Innerer sicherer Ort, innerer Helfer
 - Atemübungen (z. B. „4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus“)
 - Beruhigendes Einreiben mit Creme (z. B. Lavendel)
-

5. Kognitive Skills / Distanzierungstechniken - Ziel: Gedanken steuern, Kontrolle zurückgewinnen

- Innerer Dialog mit dem „Traumateil“ führen
 - Gedanken stoppen: „STOP“ oder: benenne 5 Dinge, die Du hörst- 4 Dinge, die Du siehst- 3 Dinge, die Du spürst
 - Tagebuch oder Gefühlsprotokoll schreiben
 - Trigger-Liste mit Strategien anlegen
-

6. Soziale Skills / Ressourcenaktivierung - Ziel: Verbindung, Beziehung und Schutz stärken

- Gespräch oder Spaziergang mit einer vertrauten Person aufnehmen
- Zur Schulsozialarbeiter*in gehen, in eine Beratungsstelle / zur Therapeutin gehen
- Psychoedukation zu Trauma und Symptomen
- Sich eine unterstützende Botschaft auf Band aufnehmen