**Ideensammlung - Stresstoleranz Skills (nach DBT) bei einer Anspannung ab 70%, sortiert nach den fünf Sinnen**

Die nachfolgenden Fertigkeiten sind Strategien, um Krisen zu bewältigen. Sie können eingesetzt werden, wenn man sich in einer hohen Spannung (ab 70) befindet. Bei einer so hohen Spannung hat man Schwierigkeiten, noch klar zu denken oder eine konstruktive Lösung zu finden.

Die Fertigkeiten sollen dazu verhelfen, in einen Spannungsbereich zu kommen, in dem man wieder mehr Kontrolle und Zugang zu seinen Ressourcen hat, um mit der Situation umgehen zu können.

Bei allen Menschen sind es unterschiedliche Fertigkeiten, die dafür hilfreich sind. D.h. man muss viele Fertigkeiten ausprobieren und erkennen, welche für einen zu welchem Zeitpunkt unterstützend sind.

**Spüren**

• Kaltes Wasser über das Gesicht laufen lassen.

• Eiswürfel in den Mund nehmen.

• Coldpack auf Unterarm und/oder Nacken/ Dekolletee legen.

• Kieselsteine in Schuhe.

• Schmerzpunkte fest drücken: Muskelansatz am Schlüsselbein, Bereich zwischen Daumen und

 Zeigefinger.

• Treppen steigen.

• Ball an Wand werfen.

• Jonglieren.

• Igelball über Arme rollen.

• Barfuss draussen laufen.

• Eine kalte Dusche nehmen oder Wechselduschen.

• Muskeltraining mit Theraband.

• Übung an der Wand: Sich mit dem Rücken anlehnen und in die Knie im 90° Winkel aufstellen.

 Einen Tennisball zwischen Rücken und Wand klemmen und ihn hoch- und runterrollen.

• Senfwickel: 2 EL Senfmehl mit kaltem Wasser anrühren. Nie mit warmem Wasser

 anrühren→ Verbrennungsgefahr (VORSICHTIG: Nicht länger als 10 Minuten auf Haut

 lassen).

• Gartenarbeit.

• Putzen.

• Mit nackten Füssen in einen Bach stehen.

• Muskeln anspannen und loslassen.

• Joggen gehen.

• Sich mit Bademassagehandschuh massieren.

**Schmecken**

• Chilischote kauen.

• Brausetablette im Mund zergehen lassen.

• In frischen Meerrettich beissen.

• In Zitronenschnitz beissen.

• Tabasco in Mund nehmen

• Extrem saure Süssigkeiten kauen (erhältlich bei Lollipop).

• Scharfe Bonbons oder Kaugummi (erhältlich bei Lollipop).

**Hören**

• Geräusche direkt am Ohr produzieren (Knallfrosch).

• Musik mit iPod hören (VORSICHT: Musik kann unangenehme Gefühle verstärken. Es muss

 individuell herausgefunden werden, welche Art Musik für hohe Spannung passend ist).

• Instrument spielen, z. B. Klavier.

**Sehen**

• Nach oben blicken und die Augen rythmisch nach links und rechts bewegen.

• Den Zeiger eines Metronoms beobachten.

• Computer- oder Handyspiele machen.

• Mikado spielen.

• 3D Bilder anschauen.

• Kraftbilder.

**Riechen**

• Japanisches Kopfwehöl riechen.

• Vicksstift riechen.

• Meerrettich im Glas riechen.

• Räucherstäbchen anzünden.

• Duftöl (z.B. Zimt, Pfefferminz, Vanille) auf Taschentuch träufeln und riechen.

• Knoblauch riechen.

• Riechsalz (Natron) in verschlossener Dose aufbewahrt schütteln, dann vorsichtig öffnen und

 daran riechen.

Quelle: Bohus, M.(2011). Interaktives Skillstraining für Borderline- Patienten. Stuttgart: Schatta