



Sehr hohe Anspannung, Aggression, Drang zur Selbstverletzung

- Intensiv Sport machen
 - Joggen
 - Trimm Dich Pfad
 - Treppen schnell hoch und runter rennen
 - 100 m Sprint
 - Basketball spielen
 - MTB fahren
 - HIIT (High Intensity Interval Training)
 - Schwimmen gehen
 - Seilspringen
 - Boxen
 - In die Kletterhalle gehen
- Esse extrem saure oder scharfe Sachen
 - Center Shocks, Ahoj-Brause
 - Lege dir eine Brausetablette auf die Zunge
 - Tabasco
 - Chili-Schote, Chili-Bonbon, Chili-Chips
- Gummi am Handgelenk schnallen lassen
- Igelball über Arme rollen
- Mit Hilfe eines Akupressurrings die Finger massieren
- Mit einer Feder über die Unterarme streicheln
- Druck auf Akupressurpunkte ausüben
- Benutze Antistress-Toys
- Höre laut Musik über Kopfhörer
- Riechstübchen (Ammoniak, Lavendel)
- Zitronensaft trinken
- Vertraute Person oder Therapeut:in anrufen
- Gehe irgendwo hin wo du niemanden störst und schreie ganz laut
- Eine kalte dusche nehmen
- Kleine Steinchen in die Schuhe legen und an der frischen Luft spazieren gehen
- Schlage auf einen Boxsack oder auf ein Kissen



Anspannung, Nervosität, Beruhigend

- Sport machen
 - Joggen
 - Yoga
 - Nordic Walking
 - Schwimmen gehen
 - Fahrrad fahren
 - Skaten
- Mache etwas kreatives
 - Malen
 - Zeichnen
 - Schnitzen
 - Basteln
 - Modellieren
- Gehe spazieren oder wandern
- Gehe nach draußen oder in die Natur und nimm aktiv Geräusche und Düfte wahr
- Nimm ein Bad
- Rieche an Duftöl
- Benutze Antistress-Toys
- Spiele Videospiele
- Meditieren
- Entspannen, ggf. mit Hilfe einer Akupressurmatte und Wecker
- Mache Entspannungs- und Atemübungen (4-6-8 Methode)
- Lobe oder belohne dich selbst
- Zauberwürfel lösen
- Schaue dir Fotos aus der Kindheit oder dem Urlaub an
- Schreibe Tagebuch / Gefühlstagebuch
- Gesicht unter kaltes Wasser halten
- Lese Briefe von Nahestehenden Personen
- Gedankenspiele (Hirn Flick-Flack, Stadt-Land-Fluss, In 7er-Schritten rückwärts zählen)
- Überlege dir was du heute schon alles geschafft hast
- Treffe dich mit Familie oder Freunden
- Gehe in die Therme
- Löse ein Puzzle



Ablenkend

Beinhaltet alle oben genannten Skills

- Rätsel lösen
 - Sudoku
 - Schweden-Rätsel
 - Escape-Games
- Backe oder koche etwas
- Höre ein Hörspiel oder lese ein Buch
- Schau dir deine Lieblings Serie oder deinen Lieblings Film an
- Stelle dir deinen Notfallkoffer zusammen
- Erstelle eine Pro- und Contra Liste
- Erstelle deine Säulen des Lebens
- Erstelle to do Karten zum blind ziehen um den Schweinehund zu überwinden
- Fahre in die Natur
- Spiele mit anderen zusammen Gesellschaftsspiele
- Wohnung putzen oder aufräumen
- Dinge reparieren
- Andere Menschen beobachten
- Mache dir eine Tasse Tee oder Kaffee
- Lerne eine neue Sprache