

BREAK IT DOWN

Skill Liste



Eine SILL-Liste (Sinnvolle, Inspirierende, Lustige und Lebensbejahende Liste) kann eine wertvolle Unterstützung für Menschen sein, die unter Angst- und Panikattacken leiden. Hier sind einige Gründe, wozu eine solche Liste gut sein kann:

- 1. Fokus auf Positives**
- 2. Bewältigungsstrategie**
- 3. Selbstreflexion**
- 4. Erinnerung an Ressourcen**
- 5. Stärkung des Selbstbewusstseins**
- 6. Förderung von Achtsamkeit**

Sie hilft dabei, einen klaren Kopf zu bewahren und sich auf das Positive zu konzentrieren – auch in schwierigen Zeiten.

BREAK IT DOWN

Skill Liste



Skills um sich vor einer Panikattacke zu schützen oder um sich durch Körperempfindungen zurück zu holen

- Chili-Schoten essen
- Ammoniak
- 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

BREAK IT DOWN

Skill Liste



Skills um sich vor einer Panikattacke zu schützen oder um sich durch Körperempfindungen zurück zu holen

- Bademassagehandschuhe
- Haargummi
- Eis Eiskissen
- Wurzelbürste
- laute Musik
- Wechselduschen
- Schreien
- mit nackten Füßen in einen Bach stehen
- Massage
- Massagegeräte (elektrisch-mechanisch)
- „Ahoi“-Kinderbrausebonbons/-würfel „Saure Süßigkeiten“ (z. B. „Saure Zungen“)
- Theraband
- Barfuß laufen
- Muskeln anspannen und loslassen

BREAK IT DOWN

Skill Liste



Skills um sich Abzulenken

- Puzzles
- Computerspiele
- Lesen
- ein Instrument spielen (z. B. Klavier, Schlagzeug)
- Sport: Laufen, Skaten, Fahrrad fahren, Wandern, Schwimmen, Tanzen, Reiten, Volleyball, Aerobic, Walken, Krafttraining, Boxen
- Mandala anmalen
- Lieblingsklamotten anziehen
- Tagebuch schreiben
- etwas reparieren
- etwas schreiben: Briefe, Pro-und-ContraListe, 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

BREAK IT DOWN

Skill Liste



Skills um sich Abzulenken

- Aufräumen
- Putzen
- Renovieren
- Wäsche waschen
- Kochen
- etwas dekorieren
- mit einem Haustier spielen
- joggen,
- Rad fahren
- Papier zerknüllen/zerreißen
- einen Knoten auf ein Handtuch machen und damit auf das Bett oder einen Sessel schlagen
- in den Wald gehen und laut schreien
- Gedanken/Gefühle aufschreiben und bis zum nächsten Gespräch mit einem Freund oder bis zur nächsten Einzeltherapiestunde weglegen,
- leichtes Lächeln

BREAK IT DOWN

Skill Liste



Skills für andere Gedanken und Konzentration

- „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/Steinkette 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

BREAK IT DOWN

Skill Liste



Skills für andere Gedanken und Konzentration

- 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



BREAK IT DOWN

Skill Liste



Skills der 5 Sinne

1. 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

BREAK IT DOWN

Skill Liste



Skills der 5 Sinne

2. Hören

- Vogelgezwitscher
- Musik (Lieblingsmusik)
- Meditationsmusik
- Live-Konzert
- selbst Musik machen
- Wellenrauschen
- Rauschmuscheln
- singen
- trommeln
- Naturlaute hören
- Regentropfen
- Geräusche im Haus
- laute Musik durch Kopfhörer

BREAK IT DOWN

Skill Liste



Skills der 5 Sinne

3. Riechen

- Lieblingsparfum
- Creme
- wie riecht es draußen früh morgens?
- Nach einem Regen?
- Frisch gemähtes Gras,
- Heu/Stroh
- Blumen
- Bett mit frisch bezogener Bettwäsche
- Frische Kleidung anziehen
- Kochen
- Ätherische Öle im Duftlämpchen
- Duftkerzen
- Räucherstäbchen
- Seife
- Körpercreme
- Tigerbalsam

BREAK IT DOWN

Skill Liste



Skills der 5 Sinne

5. fühlen

- Seide
- Samt
- 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

BREAK IT DOWN

Skill Liste



Den Augenblick verändern

Phantasie:

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

Sinngebung:

- „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“

BREAK IT DOWN

Skill Liste



Den Augenblick verändern

Entspannung:

- z. B. nach Jacobson (Muskeln anspannen und wieder loslassen)
- schönes Bad nehmen
- Fußbad
- Massage
- Wärmflasche
- Sauna
- Pause machen
- in ein Café gehen
- schlafen
- lesen
- Lavalampe
- Gedankenstop
- eine viertel Stunde Auszeit nehmen und achtsam einen Tee trinken o ein Stück Kuchen oder einen Joghurt auf der Zunge zergehen lassen
- ein kurzes Hörspiel anhören
- Podcast

BREAK IT DOWN

Skill Liste



Atemübungen

- aufmerksam/bewusst ein – und ausatmen
- Tiefes Bauchatmen/Zwerchfellatmung
- 4-7-8 Atemübung
- Summen
- Singen
- beim Joggen oder Gehen die Atemzüge zählen und versuchen, das Ausatmen zu verlängern (auch im Gehen oder in Ruhe) 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
- beim Ausatmen durch den Mund in einen Luftballon oder Strohhalm pusten
- in eine kleine Papiertüte atmen (vor allem, wenn man zu Hyperventilation neigt)

BREAK IT DOWN

Skill Liste



W A S 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: Quietschtier, 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?

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

BREAK IT DOWN

Skill Liste



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
- Angriffe eventuell ignorieren
- verhandeln
- den Spieß umdrehen
- freundlich sein und (möglichst) bleiben
- keine Drohungen
- keine Bewertungen
- anerkennen , ob ich ihn richtig verstanden habe

BREAK IT DOWN

Skill Liste



Zwischenmenschliche Fertigkeiten

- Humor
- Fairness
- keine Rechtfertigungen
- eigene Werte
- Aufrichtigkeit
- 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

BREAK IT DOWN

Skill Liste



Mut-mach-Köfferchen für Unterwegs

- 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



BREAK IT DOWN

Skill Liste



Mut-mach-Köfferchen für Unterwegs

- Chili
- Ammoniak
- 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)
- Parfumpröbchen
- Lippenstifte mit unterschiedlichem Geschmack
- Zettel mit Spruch (von einem mir sehr vertrauten Menschen)
- Duftöl
- kleines Stofftier
- japanisches Heilöl
- Handgelenk-Gummis
- Kaugummis
- kleine Geschicklichkeitsspiele
- Vogelfeder

BREAK IT DOWN

Skill Liste



Mut-mach-Köfferchen für Unterwegs

- 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

BREAK IT DOWN

Skill Liste



Mut-mach-Köfferchen für Unterwegs

- Besondere Taschentücher (z. B. mit lustigen Motiven oder mit Geruch)
- Überraschungsei-Figur
- MP3-Player (Lieblingsmusik)
- Knopf
- Tuch von einem „Lieblingsmenschen“
- Luftballons (aufblasen bis er zerplatzt, zum aufblasen als Atemübung, mit dem Luftballon spielen als Achtsamkeitsübung)
- Quietschendes Gummitier (Haustierbedarf, Spielwaren)
- Gummiball
- japanischer Papierball
- Vibrator
- Spielwürfel
- Glöckchen
- Pfeife

@ANGSTAUSMUTAN