

**SKILLS:  
TRAINIERE DICH GLÜCKLICH:**

**27. ALZEYER SYMPOSIUM  
08. November 2017**

Julia Riedel  
und  
Daniela Eckhardt

*„Angenommen, Sie haben eine Autopanne,  
Ihr Auto steckt fest.  
Dazu ist es dunkel, es regnet,  
Sie frieren und sind allein.  
Was tun Sie? „*

*„Denken Sie darüber nach an welcher Stelle und aufgrund welcher widriger Umstände Sie in diese Situation geraten sind?“*

*Oder*

*„Überlegen Sie, was Sie brauchen, um wieder weiterfahren zu können und holen sich Hilfe?“*


# DEFINITION SKILLS

- Skills sind Fertigkeiten.
- Jedes Verhalten, das in einer schwierigen Situation kurzfristig wirksam ist und dabei langfristig nicht schädlich.
- Allen Menschen verwenden sie im Alltag, häufig setzen wir sie ganz automatisch ein, ohne davon zu wissen.
- Dysfunktionale Verhaltensweisen, z.B. Selbstverletzendes Verhalten, sind keine Skills, schaden langfristig.

## *Fertigkeiten auf die Autopanne bezogen*

- *Vor Wut auf das Auto einschlagen*
- *Davonlaufen*
- *Starr sitzen bleiben und nichts tun*  
*oder*
- *telefonieren, um Hilfe zu holen*
- *Tun, was möglich ist...*

# MODULE

- **Achtsamkeit** : sich selbst und den Augenblick annehmen
  - **Stresstoleranz** : Krisen und Hochstressphasen bewältigen und ihnen vorbeugen
  - **Umgang mit Gefühlen** : Gefühle wahrnehmen und sinnvoll steuern
  - **Zwischenmenschliche Fertigkeiten** : stabile Beziehungen aufbauen
  - **Selbstwert** : das Selbstwertgefühl verbessern
- 

# DEFINITION ANSPANNUNG

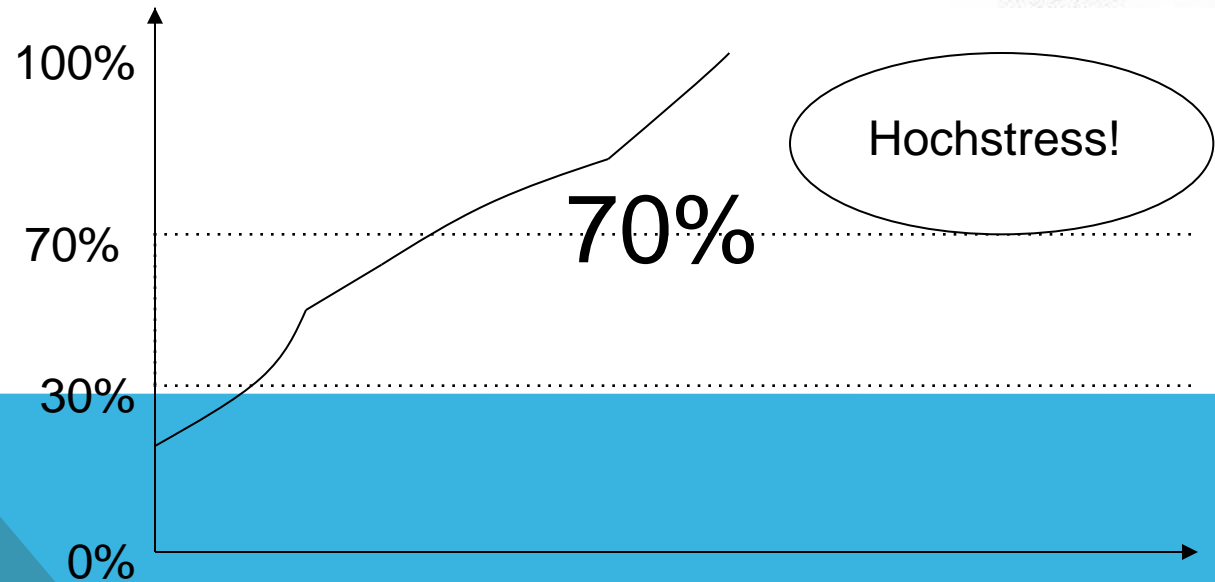
- Den allgemeinen Erregungszustand einer Person.
- wenn eine Anspannung auftritt verändern sich auch Körperreaktionen, Gedanken, Gefühle und Verhalten.
- Einschätzung kann zwischen 0 und 100% liegen.

# SPANNUNGSKURVE

0-30% = Niedrige Anspannung

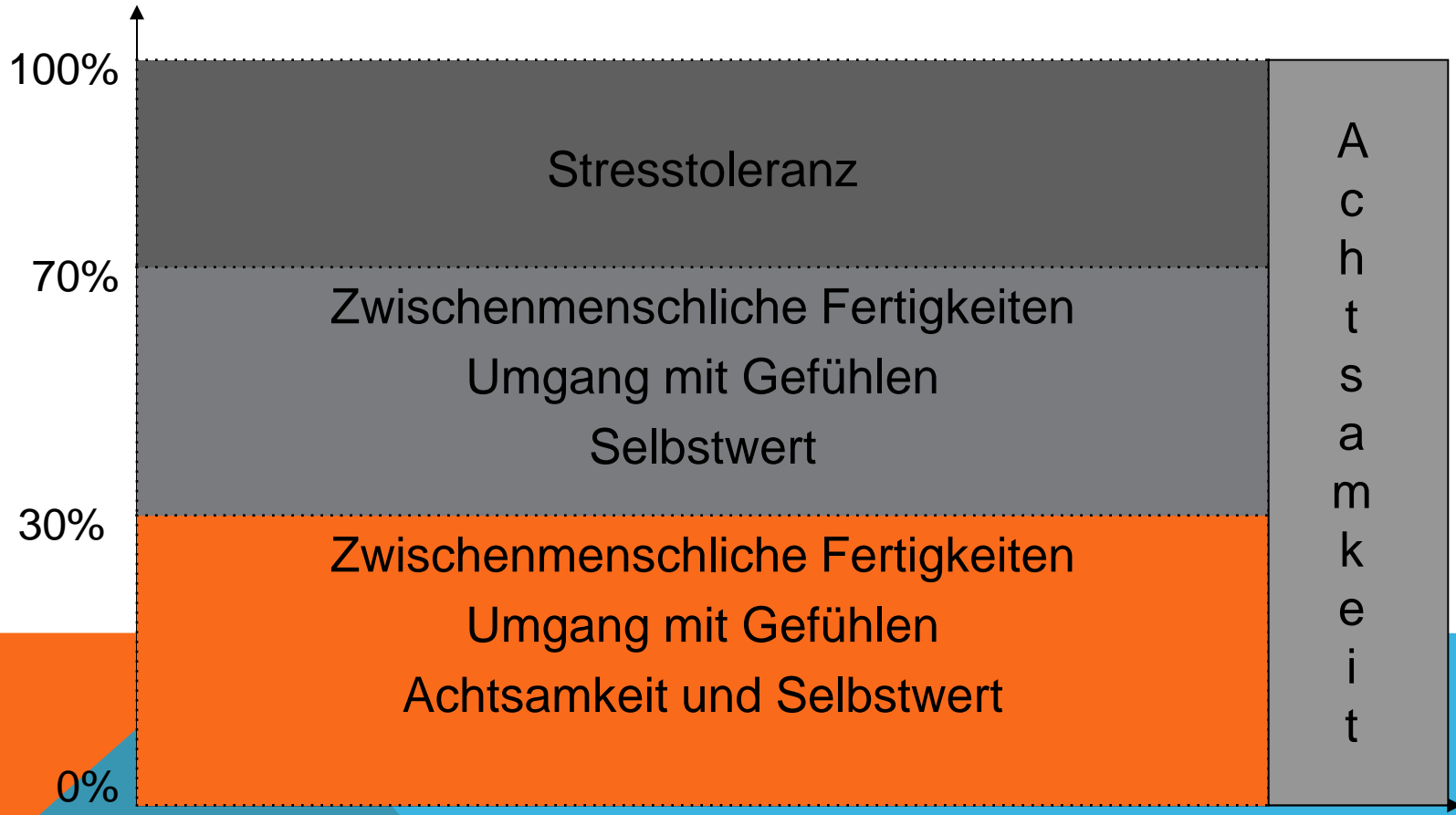
30-70% = Mittlere Anspannung

70-100% = Hochspannung





# SPANNUNGSKURVE



# ZUGANGSKANÄLE

Bei den meisten Menschen sind unter Hochspannung nur noch bestimmte Kanäle offen.

- Sinnesbezogene Skills (Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Spüren)
- Gedankenbezogene Skills
- Handlungsbezogene Skills
- Körperbezogene Skills

# ZUGANGSKANÄLE

Kognitive Skills



Körperbezogene Skills



Handlungsbezogene Skills



Sensorische Skills



# ACHTSAMKEIT



# ACHTSAMKEIT

- Ist die Gewährwerdung des gegenwärtigen Augenblickes.
- Achtsamkeitsübungen helfen körperlichen und seelischen Stress zu vermindern.
- Dadurch erhält man wirksame Kontrolle über sich selbst.
- Ist die Basis aller Skills.
- Dazu gehören die „WAS-Fertigkeiten“ und „WIE-Fertigkeiten“, sowie das Grundprinzip der Akzeptanz.

# ACHTSAMKEIT

WAS-Fertigkeiten

WIE-Fertigkeiten

Wahrnehmen

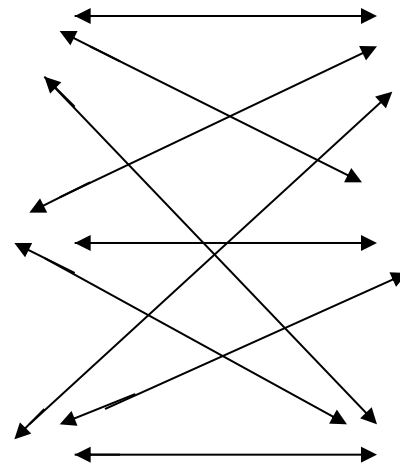
Annehmen (nicht  
bewerten)

Beschreiben

Konzentriert


Teilnehmen

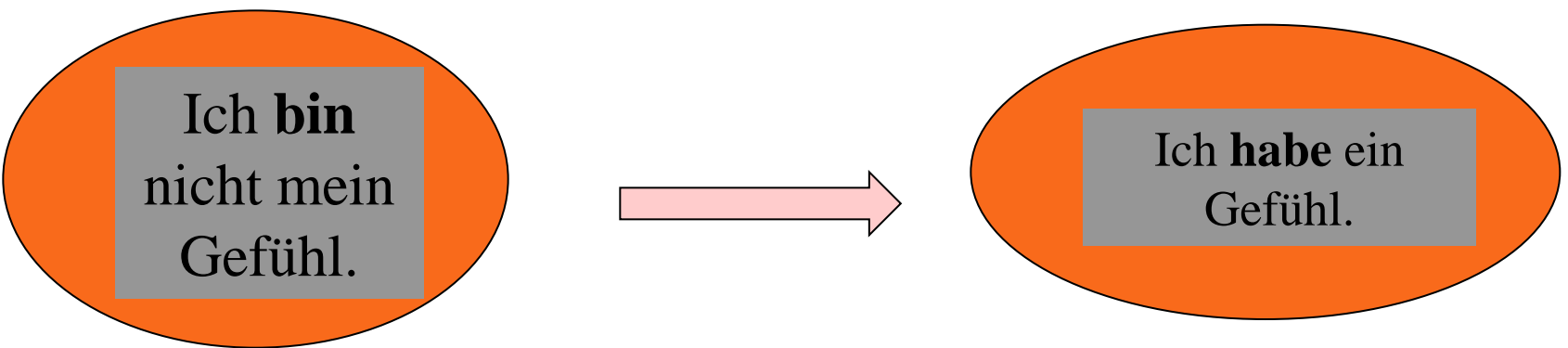
Wirkungsvoll



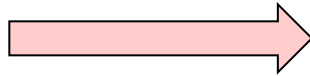
# ACHTSAMKEIT

## Akzeptanz

- bedeutet zunächst schlicht das annehmen der Umstände so wie sie sind.
  - Es bedeutet nicht das Gutheißen der Bedingungen.
  - Aus der Akzeptanz entsteht die Veränderung.
  - Radikale Akzeptanz bedeutet, das volle Bild aller Kognitionen und Emotionen zu entwickeln, ohne dies in eine Handlung umzusetzen.
- 



Ich **bin**  
nicht mein  
Gefühl.



Ich **habe** ein  
Gefühl.



# STRESSTOLERANZ



# STRESSTOLERANZ

Vermittelt grundlegende Fertigkeiten zur Krisenbewältigung.

## Beispiele für Skills zur Krisenbewältigung

Sich ablenken, den Augenblick verändern, an das pro und contra denken, gelenkte Aufmerksamkeit,

Anti-Craving-Skills

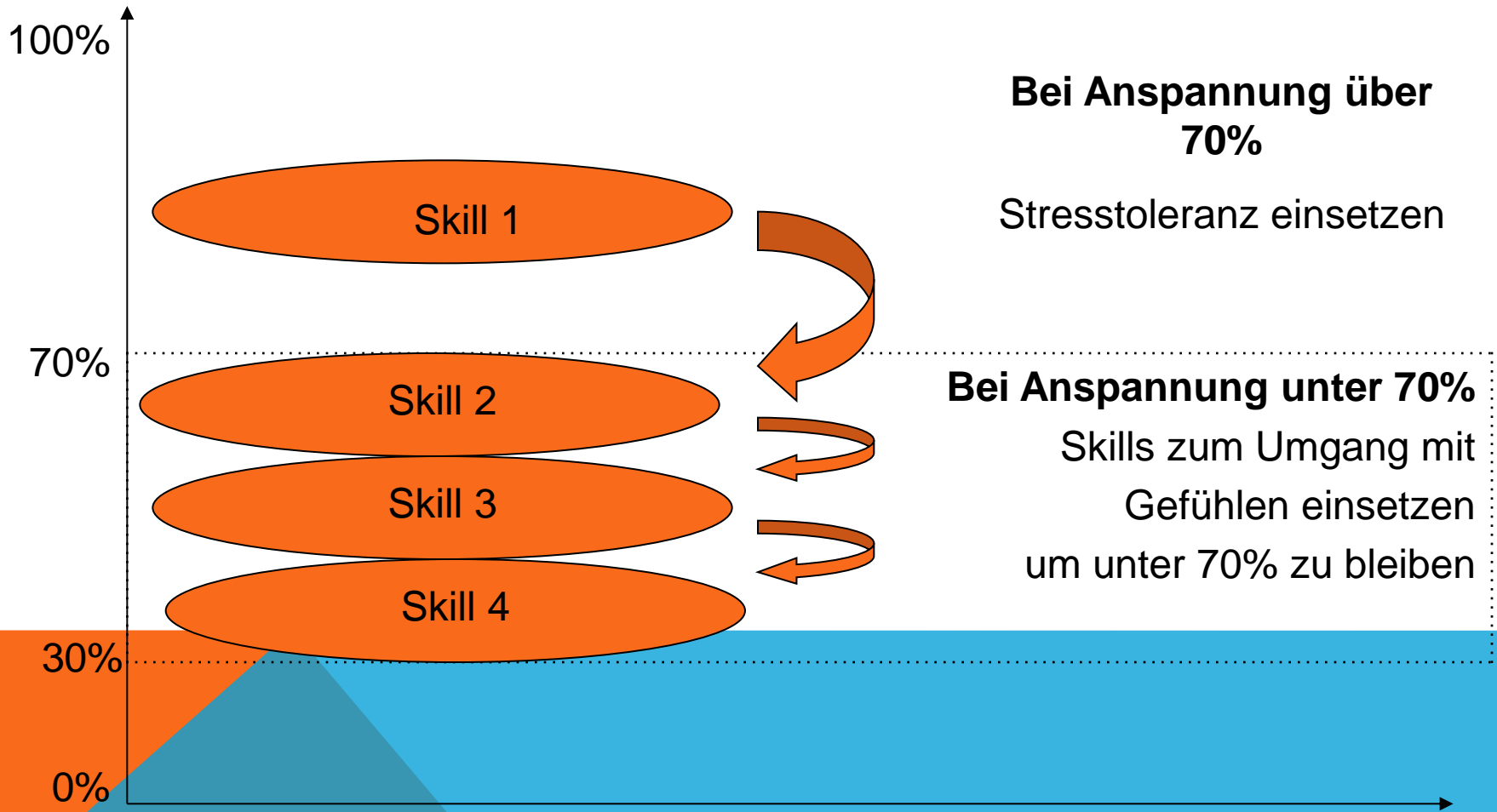
→ Notfallkoffer

# STRESSTOLERANZ

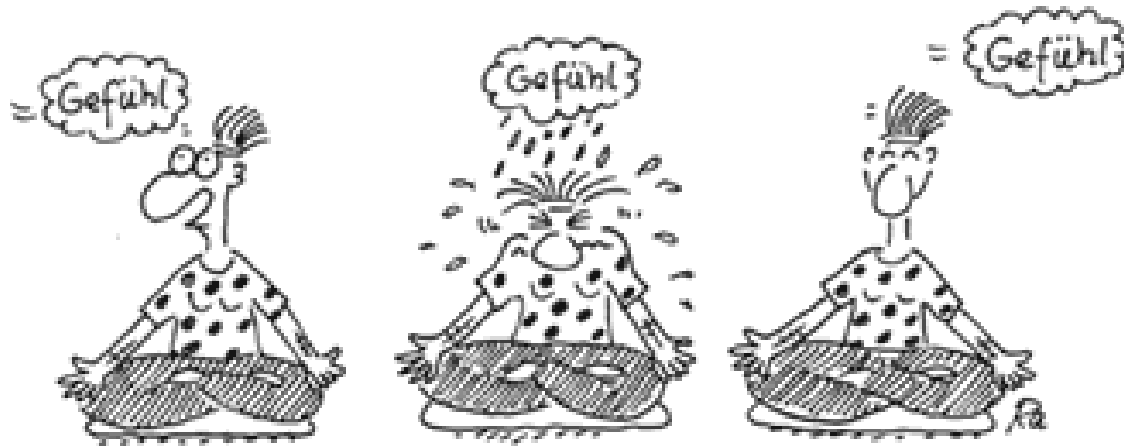
## Skillsketten:

- Es sollten nur 3-4 Skills hintereinander sein
- Sie sollten eine klare festgelegte Reihenfolge haben
- Damit die Kette automatisch abläuft, muss sie geübt werden

# STRESSTOLERANZ



# UMGANG MIT GEFÜHLEN

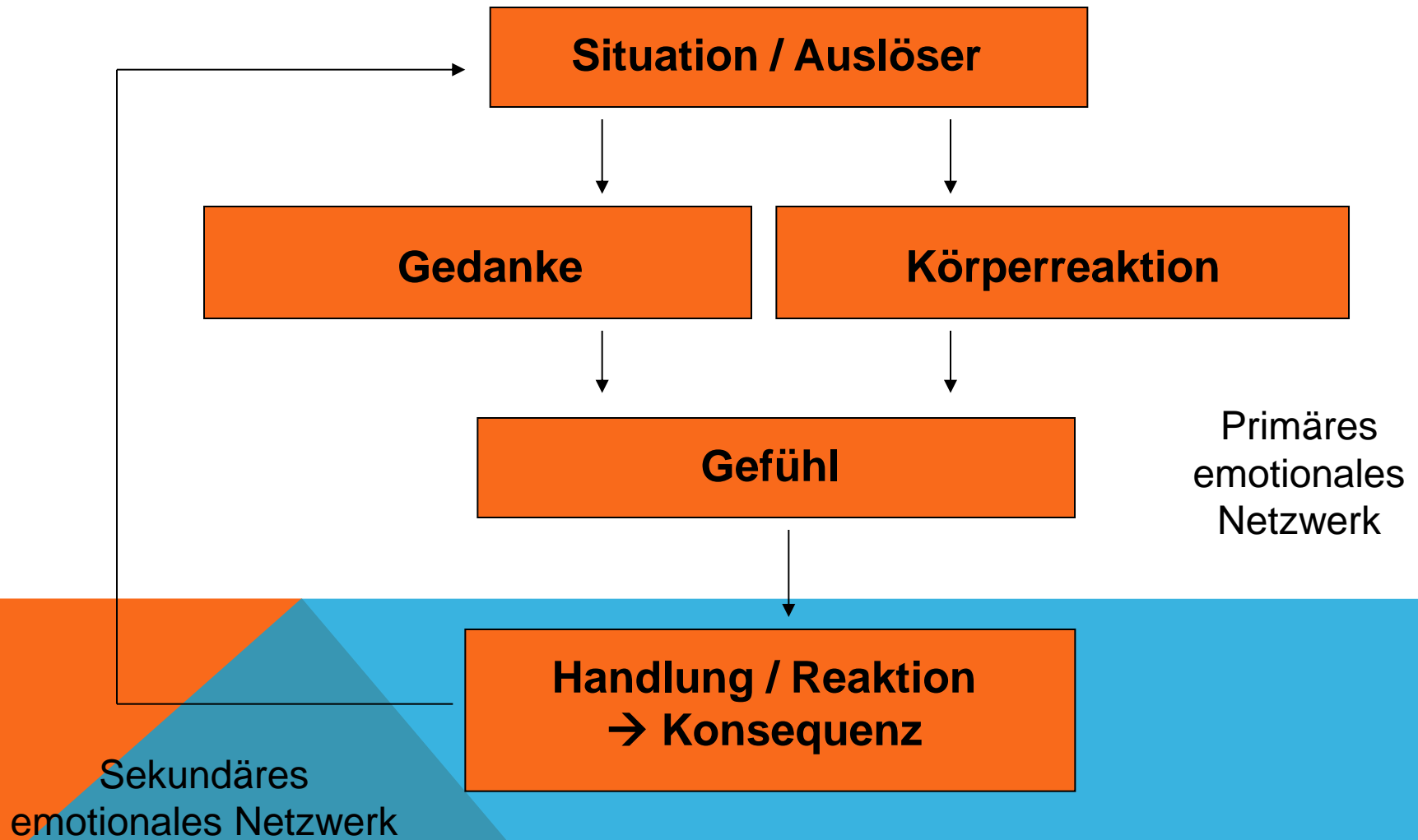


# UMGANG MIT GEFÜHLEN

Vermittelt die grundlegenden Fertigkeiten zur Regulation von Emotionen.

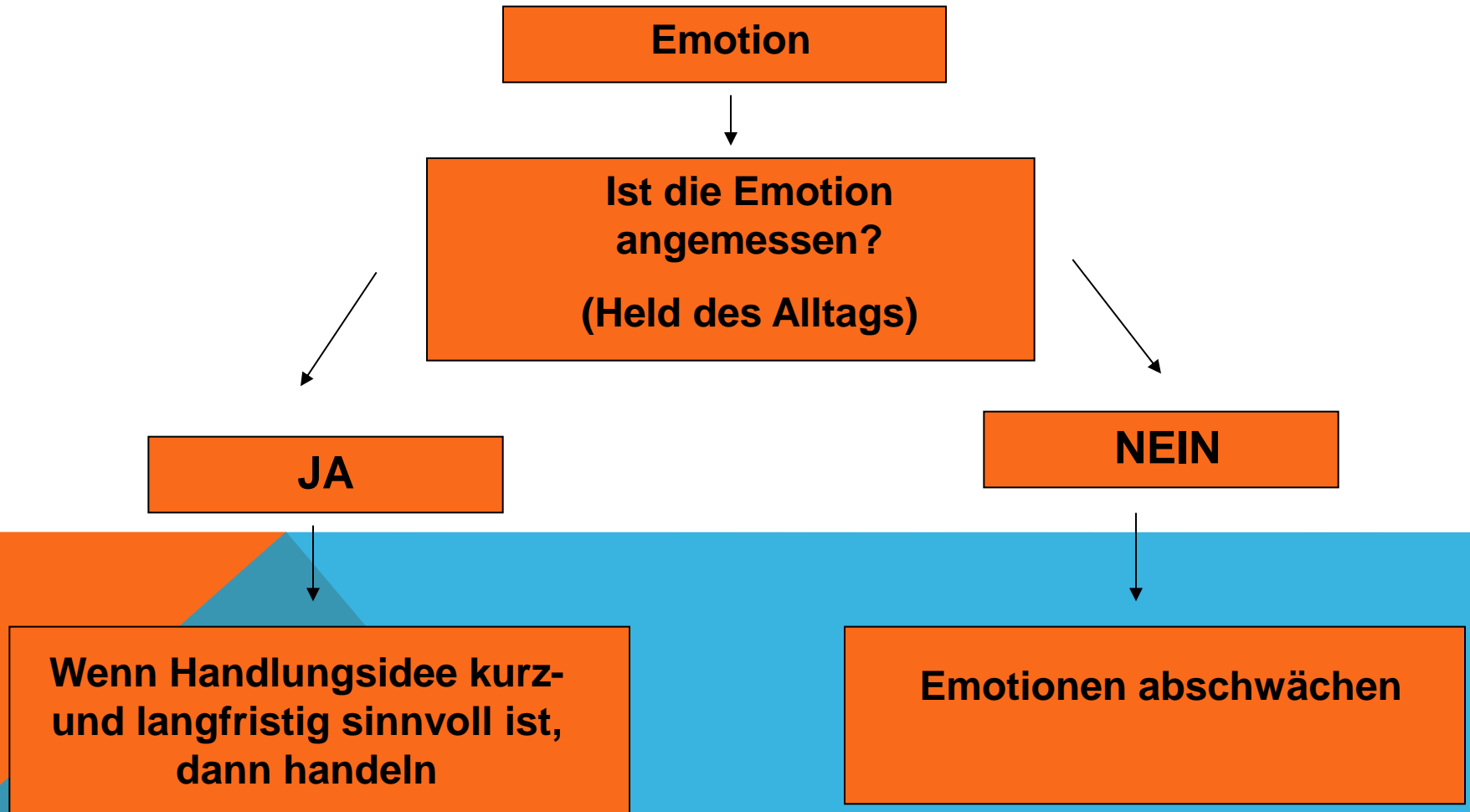
1. Schritt: eine distanzierte, objektivere Einstellung zu Emotionen zu entwickeln.
2. Schritt: eine umfangreiche Aufklärung über die Bedeutung und die Funktion der Emotionen.

# UMGANG MIT GEFÜHLEN



# UMGANG MIT GEFÜHLEN

Folgender Entscheidungsbaum beschreibt den Prozess, wann eine Emotion gerechtfertigt ist:





# UMGANG MIT GEFÜHLEN

## Gefühle

Freude

Liebe

Stolz

Lust und Begehren

Angst

Scham

Schuld

Neid , Eifersucht

Ärger und Wut

Ekel

Verachtung

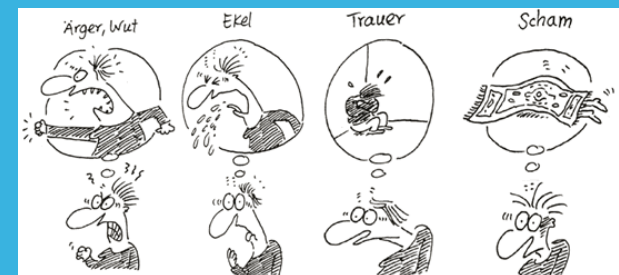
Trauer

Einsamkeit

Niedergeschlagenheit

Ohnmacht

Kränkung



# ZWISCHENMENSCHLICHE FERTIGKEITEN



# ZWISCHENMENSCHLICHE FERTIGKEITEN

- Verbesserung zwischenmenschlicher Fertigkeiten
- Lernen, die Wirkung auf die Umgebung besser einzuschätzen und ihr gegenüber zu validieren.

**Um Ziele  
durchzusetzen**

**Um Beziehungen  
zu knüpfen und  
pflegen**

**Um in  
Begegnungen  
mit anderen die  
Selbstachtung  
zu wahren**

# ZWISCHENMENSCHLICHE FERTIGKEITEN

## Bedeutung von Validierung:

= dem Gegenüber vermitteln, dass dessen subjektive Sichtweise der Dinge nachvollziehbar und verständlich ist

=es bedeutet nicht, etwas unbedingt gutzuheißen oder die Meinung des anderen zu teilen

## Auswirkungen von Validierung:

Aufbau von Vertrauen

Stärkung der Selbstachtung

Unterstützung der Beziehung in schwierigen Situationen



# SELBSTWERT



# SELBSTWERT

Ziel ist es, die Wahrnehmung der Teilnehmerinnen für dysfunktionale Einstellungen sich selbst gegenüber zu schärfen, diese zu relativieren, durch sinnvolle Einstellungen zu ergänzen und auf der Verhaltensebene umzusetzen.

## Wege zur Stärkung von Selbstwert:

1. Handlung
2. Denkarbeit

**Vielen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit!**

