

Skills

auf was ist zu achten:

Wir alle brauchen und nutzen regelmäßig Skills. Skills sind Techniken und Strategien, die helfen, mit intensiven Gefühlen, innerer Anspannung oder unangenehmen Impulsen besser umzugehen. Sie werden zwar hauptsächlich bei Borderline und Suchterkrankungen stark herangezogen (stammt aus der DBT) – aber wie gesagt – wir ALLE brauchen und nutzen sie regelmäßig. Einige spielen vielleicht mit ihren Stiften, wenn sie mit Kunden telefonieren und bereits genervt oder gelangweilt sind. Gegebenenfalls fangen sie in Teamsitzungen zu zeichnen an, oder spielen mit einem kleinen Ball. Diese Handlungen helfen dabei, sich zu regulieren, fokussieren und emotionale Impulse abzufangen.

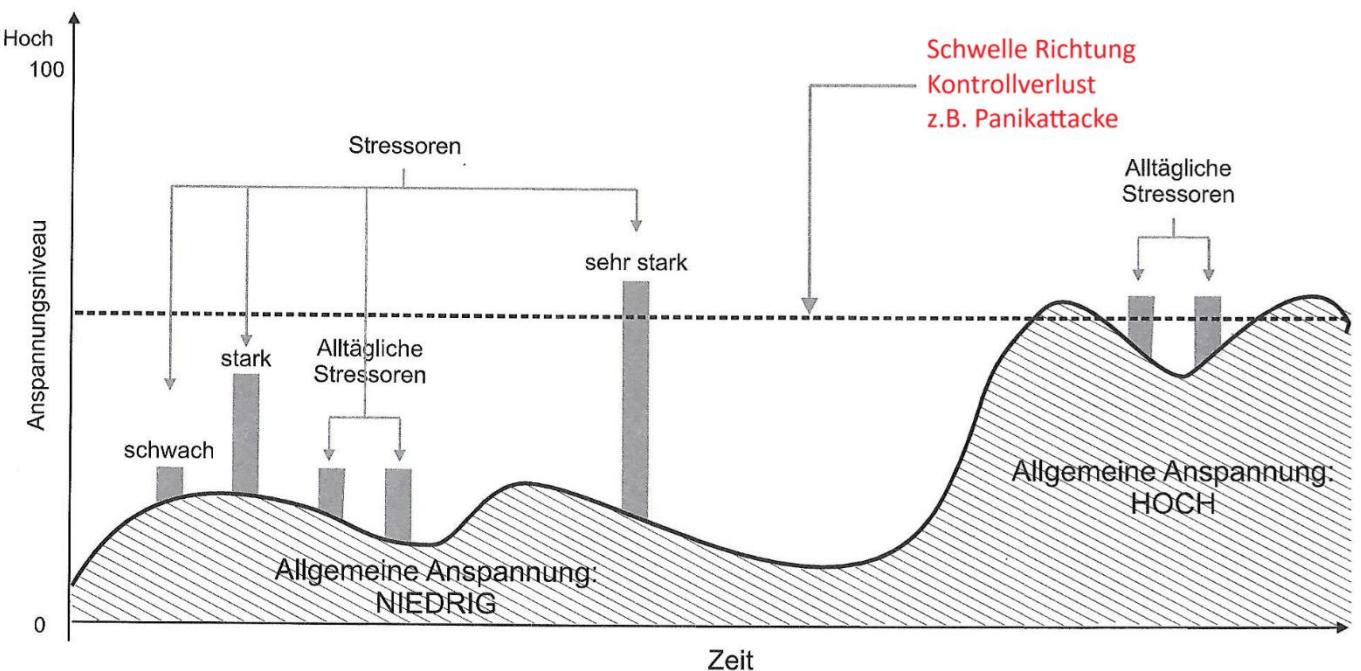
Wichtige Aspekte zu Skills:



- **Individuell verschieden:** Nicht jeder Skill funktioniert für jede Person oder jede Emotion gleich. Was für die eine Person erleichternd wirkt, kann bei der anderen nicht den gleichen Effekt haben. Deshalb ist es wichtig, eigene, persönlich wirksame Hilfsmittel auszuprobieren und regelmäßig zu überprüfen.
- **Skillsketten:** Bei besonders intensiven Emotionen oder Impulsdurchbrüchen (z.B. Wut, Angst, starke Traurigkeit) reicht oft nicht eine Strategie aus. Mehrere Skills werden aneinander gereiht („Skillslette“), um über den stärksten Punkt der Anspannung hinwegzukommen.
- **Wirkungsverlust:** Skills können sich „abnutzen“. Wird eine Lieblingsstrategie zu oft und routiniert genutzt, verliert sie an Wirksamkeit. Deshalb ist es wichtig, immer wieder neue Skills auszuprobieren oder alte Varianten wieder zu beleben.
- **Alltagsnähe:** Skills sollen vor allem in Alltagssituationen helfen. Somit ist es wichtig, dass sie jederzeit angewandt werden können – unser sogenannter Notfallkoffer. Jede andere Tätigkeit die generell zum Regulieren hilft, wie zum Beispiel Sport – zählen zu Hobbys.
- **Kein Skill:** Verhaltensweisen, die selbst- oder fremdgefährdend sind. Somit zählen zum Beispiel Rauchen oder Alkohol nicht zu den Skills, da sie den Körper schädigen.

Welcher Skill?

Zum Erzielen welcher Skill notwendig ist oder wie stark er sein sollte, wird die Anspannungskurve herangezogen – es wird reflektiert wie stark ausgeprägt die Anspannung oder Emotion gerade ist. In der Graphik wird gut gezeigt, dass wenn die Anspannung niedrig ist, es sogar mit Stressoren zu keinem Kontrollverlust kommt. Um die Anspannung niedrig zu halten, geht es oft um Stressmanagement und eine gute Work – Live – Balance. Sollte jedoch die Grundanspannung schon hoch sein, braucht es mehr Strategien, um sich wieder zu regulieren.



Damit die Grundanspannung nicht so hoch wird, werden die Frühwarnzeichen reflektiert. Mit diesen kann man schon viel früher gegenregulieren und deshalb sind sie auch ein zentraler Bestandteil der Selbstregulation und Rückfallprophylaxe. Oft glaubt man, dass es von 0 auf 100 springt – bei genauer Betrachtung, wird jedoch meist deutlich, dass die Anspannung sich stufenweise bewegt. Somit ist ein genaues Beobachten wichtig, um besser und früher gegensteuern zu können.



Martin Bohus und Martina Wolf-Arehult, Interaktives Skillstraining für Borderline-Patienten, Seite 66

Wie bereits erwähnt braucht es für verschiedene Emotionen andere Skills. Das liegt daran, dass unterschiedliche Emotionen und Bedürfnisse dahinter liegen. So hilft bei einer Panikattacke eher eine Atemtechnik, bei Wut eher Kraftsport (beispielsweise Liegestütz machen) und bei Dissoziation Orientierungsübungen. Umso wichtiger ist es, dass jeder Mensch ein individuelles «Skills Set» für diverse Gefühlslagen und Situationen entwickelt.

Zusammengefasst:

• **Niedrige Anspannung (z.B. 0–30):**

- Selbst bei neuen Stressoren bleibt die Kontrolle meist bestehen.
- Hier reichen oft leichte Skills wie Atemübungen, kleine Ablenkungsmanöver, kurze Pausen oder entspannende Aktivitäten.
- Fokus liegt auf *Prävention* und *Stressmanagement* (Work-Life-Balance, regelmäßige Auszeiten, Hobbys).

- **Mittlere Anspannung (z.B. 30–70):**

- Man merkt schon, dass die Toleranz sinkt (Reizbarkeit, innere Unruhe).
- Es braucht aktiver Skills: Bewegung, kaltes Wasser, starke Sinneseindrücke, bewusste Ablenkung und klare Struktur.

- **Hohe Anspannung (z.B. 70–100):**

- Die Gefahr, die Kontrolle zu verlieren, steigt deutlich.
- Kräftige Skills zum „Herunterregulieren“ sind gefragt („Skillskette“): z.B. Icepacks, Duschen, scharfes Bonbon lutschen, laute Musik oder festes Gummiband am Handgelenk schnippen lassen.
- Wichtig: Nach starker Anspannung ist oft Erholung essenziell, um nicht im hohen Bereich „stecken zu bleiben“.

Sammlung von Skills (Notfallkoffer und Hobbys):

Hier ist bitte zu beachten, dass die Auflistung immer individuell zu betrachten ist. Dennoch hoffe ich, dass sie einen guten Überblick gibt. Man muss außerdem unterscheiden zwischen, Skills, die ich immer bei mir haben kann und welche die nur in der Freizeit ausgeübt werden können.

0% - 30% leichte Anspannung

Hier gehen alle Hobbys, die einen beruhigen und ablenken. Wichtig ist auch, dass hier noch Konflikte in Ruhe geklärt werden können.

- Lesen
- Erinnerungsfotos
- Aromatherapie
- Kochen
- Spazieren gehen



- Naturgeräusche hören
- Soziale Kontakte pflegen
- Malen, Zeichnen, Basteln
- Den bestehenden Konflikt in Ruhe klären
- Mit einem Stift spielen oder mit einem Ball
- Im Garten arbeiten (jäten, gießen...)
- Entspannungsbäder



30% - 70% Anspannung

Hier sollen aktive Skills eingesetzt werden 😊. Dadurch findet man hier die meisten Skills.

- Stressball oder Igelball



- Achtsamkeitsübungen
- Akupressur oder Matte
- Unterstützende Briefe lesen
- In ein Kissen schreien

- Gewichtsdecke oder Heizdecke
- Wärmeflasche
- Duftöle
- Eiswürfel in Mund oder Nacken...



Klinisch-Psychologische-Behandlung

- Etagen im Treppenhaus rauf und runter laufen
- Fidget Spinner



- Tagebuch schreiben
- Mit jemanden Reden (Freund, Familienmitglied, Betreuer ...)
- Massaging
- Sport (wandern, joggen, Fahrradfahren, schwimmen, Kraftsport, HIT...)
- Gleichgewichtsübungen
- Jonglierbälle
- Kalt Duschen
- Kleine Geschicklichkeits- / und Konzentrationsspiele
- Mit Kuscheltier oder Haustier kuscheln
- Therapieknete
- Entspannungsverfahren: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, Phantasiereisen
- Malen nach zahlen oder Diamond Painting
- Kühlpack/ Kühl-Akku
- Mandalas
- Musik hören die gute Laune hervorruft
- Singen
- Musikinstrument spielen



- Diverse Geschmacksrichtungen – Pfeffer, Chili, Zitrone, Fishermans Friends, Ingwer ...)
- Japanisches Minzöl, Tigerbalsam, Teebaum-Öl
- Lerne Gedichte auswendig – oder erlern eine Sprache
- Metalligelball
- Rätsel lösen
- Seifenblasen



- Einen Tanz erlernen
- Achtsamkeitsübungen (5 Dinge, die du siehst, hörst, spürst oder 5 Dinge in Rot, Blau und Gelb)
- Verändere deine Blickrichtung oder Körperhaltung: Gerade hinstellen, nach oben schauen ...)
- Stricken oder Häkeln
- Luftpolsterfolie
- Anti Stresswürfel
- Sensorische Spielzeuge
- Bedarfsmedikation (Vom Arzt verordnet!)
- Orgasmus
- Von 300 in 7ner Schritten rückwärts rechnen



- Realitätsprüfung
- Hirn – flick – flack (Stadt, Land, Fluss oder Zauberwürfel oder schwierige Rätsel)
- Puzzle
- Etwas unternehmen
- Aufräumen, Putzen
- Wurzelbürste
- Barfuß laufen
- **Bedarfsmedikation (braucht immer Zeit, bis es wirkt. Daher immer bei Mittlerer Anspannung einnehmen)**



70% - 100% hohe Anspannung

- Riechstäbchen
- Boxen
- Center Schocks
- Coolpack oder Eisbeutel
- Druck auf Akupressurpunkte/ Schmerzpunkte
- Akupressurmatte
- Extreme Schärfe, Sauer, Bitter (je nachdem - was man am besten nicht mag, sodass man sofort an was anderes

- denkt, bzw. ein anderes Gefühl hervorgerufen wird)
- Finalgon Salbe
- Gummiband um das Handgelenk legen und schnipsen lassen
- Seilspringen
- Liegestütz, Sit-ups, Burpees ...
- Gerüche (wieder am besten etwas, was einen sofort an was anderes denken lässt – oder ein anderes starkes Gefühl hervorruft)



Notfallkoffer:

Hier gehören alle Skills rein, die im Alltag jederzeit griffbereit sind und rasch helfen können. Viele Menschen haben in ihren Taschen oder Rucksäcken immer «Werkzeuge» mit, die ihnen durch den Alltag helfen. Sei es der Akupressurring, ein saures Bonbon und ein Haargummi, welches immer mitgeführt werden kann 😊.

Im folgenden Link gibt es eine Menge Skills zum Kaufen:

<https://leben-mit-borderline.org/skills-shop.html>

[Stress Skills - Stress Skills](#)

Skills Kette:

Eine **Skills Kette** ist besonders bei hoher Anspannung empfehlenswert und funktioniert so, dass verschiedene Skills nacheinander eingesetzt werden, um die emotionale Intensität schrittweise zu senken. So wird nicht darauf vertraut, dass ein einzelner Skill sofort ausreicht, sondern man baut eine Abfolge von Hilfsmitteln und Techniken auf.

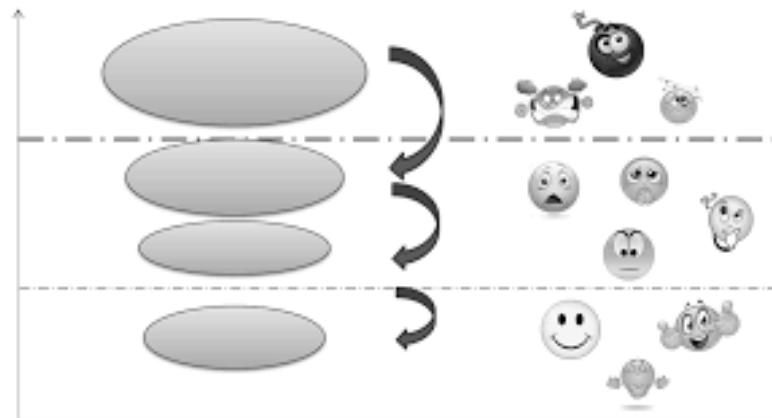
Wichtige Punkte zur Skills Kette

- **Nicht linear:** Die Anspannung sinkt meist nicht in gleichmäßigen, kleinen Schritten. Manchmal bleibt sie längere Zeit hoch, steigt kurzfristig sogar an – und braucht dann einen besonders wirksamen Skill (Reiz), um einen „Durchbruch“ zur Entspannung zu schaffen.
- **Individuell angepasst:** Es kann nötig sein, zwischendurch einen ganz anderen, stärkeren Skill einzusetzen, wenn ein Gefühl besonders überwältigend wird.
- **Flexibilität:** Durch die Skills Kette entsteht die Möglichkeit, flexibel zu reagieren – die Reihenfolge oder Auswahl der Skills kann spontan angepasst werden, je nachdem wie man sich fühlt.

Beispiel für eine Skills Kette bei starker Anspannung

1. Bewusstes Atmen (Skill 1)
2. Kurze Bewegung (Skill 2)
3. Kaltes Wasser über Hände/Rücken (Skill 3)
4. Intensives Reiz-Erleben (z.B. scharfes Bonbon lutschen, Skill 4)
5. Sich aktiv ablenken (Skill 5: Musik, Kritzeln, Spaziergang)

Das Ziel ist, die Anspannung schrittweise in einen tolerierbaren Bereich zu bringen – Geduld und Kreativität sind gefragt!



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Felibrary.klett-cotta.de%2Fcontent%2Fpdf%2F10.21706%2Fptt-25-4-310.pdf&psig=AOvVaw3qXcmbz2WxlzvGaCNOt2i0&ust=1755858393099000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBUQjRxqFwoTCKj25bjYm48DFQAAAAAdAAAAABAE>

Literatur:

Bücher:

Martin Bohus und Martina Wolf-Arehult, Interaktives Skillstraining für Borderline-Patienten, 2. Auflage, Stuttgart, Schattauer, 2016

Internet:

- 16. und 17.08.2025, [Ultimative-Stress-Skills-Sammlung_Jan2019.pdf](file:///C:/Users/BettinaBuchner/Desktop/online%20Behandlung/Ultimative-Stress-Skills-Sammlung_Jan2019.pdf), Januar 2019
file:///C:/Users/BettinaBuchner/Desktop/online%20Behandlung/Ultimative-Stress-Skills-Sammlung_Jan2019.pdf
- 21.08.2025, 12:50, R. Wilkening, Psychotherapeutische Praxis Davos, [Stressmodell_zur_Ausloesung_von_Angstanfaellen](https://www.psychotherapie-davos.com/_files/ugd/9bc908_c0df3ef50ecf4f858a6d2c5dfd41cadd.pdf?index=true), https://www.psychotherapie-davos.com/_files/ugd/9bc908_c0df3ef50ecf4f858a6d2c5dfd41cadd.pdf?index=true, Dezember 2019

Für Bilder:

- <https://www.istockphoto.com/>
- 21.08.2025, 12:30, <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Felibrary.klett-cotta.de%2Fcontent%2Fpdf%2F10.21706%2Fptt-25-4-310.pdf&psig=AOvVaw3qXcmbz2WxlzvGaCNOt2i0&ust=1755858393099000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBUQjRxqFwoTCKj25bjYm48DFQAAAAAdAAAAABAE>
- 17.08.2025, 13:10, [Skills Shop Borderline | DBT | Skills](https://leben-mit-borderline.org/skills-shop.html), <https://leben-mit-borderline.org/skills-shop.html>