



Skills-Liste bei Angst, Panik, Anspannung

- Sich abklopfen
- Gefühle, Ängste, Gedanken, etc. aufschreiben
- Bachblüten-Rescue-Tropfen

- Wärme und Kühlung nutzen:
 - Ein ABC-Wärme-Pflaster aufkleben
 - ein Coolpack/Eisbeutel (in ein Tuch gewickelt) auf den Nacken, auf die Handgelenke oder die Schläfen legen
 - Gesicht in Kaltwasser baden
 - Wärmflasche
 - Eiswürfel im Mund zergehen lassen, in der Hand halten

- Körperliche Aktivität:
 - Gehen
 - Boxen (z. B. am Boxsack, Punching-Ball oder ins Kissen)
 - intensives Seilspringen
 - Liegestütze
 - Hampelmänner
 - Auf der Stelle laufen

- Reize setzen:
 - Gummiband ums Handgelenk legen und schnipsen lassen
 - Kirschkern oder kleine Kieselsteine in die Schuhe legen und gehen
 - Druck auf Akkupressurpunkte ausüben (z. B. Beugfalte des Handgelenks)
 - Kronkorken auf die Haut aufdrücken
 - AmmoLa Riechstäbchen
 - Igelball

- Scharfe Lebensmittel:
 - Chilischoten (z. B. Habanero)
 - grünen Meerrettich
 - Sambal Oelek
 - scharfen Senf
 - Tabasco
 - Wasabi
 - frischer Ingwer
 - scharfe Süßigkeiten wie Chilischokolade, Kaugummis oder Gummibärchen
 - Scharfes Pfefferminzbonbon



- Spezielle Salben:
 - Finalgonsalbe
 - Pferde-Wärme-Salbe
 - Elacur-Hot-Salbe(ggf. mit Mullbinden und Fixierstreifen fixieren oder für stärkere Wirkung mit Frischhaltefolie umwickeln)

- Sauer und bitter schmecken:
 - Zitronensaftkonzentrat
 - Kauen auf einer Zitrone
 - Skill-Bonbons (süß, sauer, scharf, bitter)
 - Vitamin- oder Brausetabletten direkt im Mund zergehen lassen
 - Ahoi-Brause lange

- Mentale Beruhigung durch Düfte:
 - Lavendel
 - Minzöl
 - Tigerbalsam
 - Sandelholz
 - Neroli
 - Rose etc.

- Akupressur:
 - Druck auf Schmerz-, Akupressur- oder Notfallpunkte ausüben
 - Akkupressuring
 - Gewichtsdecke

- Kaugummis:
 - Pfefferminzkaugummi
 - Zimtkaugummi
 - Center Schocks

- Achtsamkeitsübungen:
 - 5-4-3-2-1-Übung (Benenne 5 Dinge, die du sehen, 4 Dinge, die Du hören, 3 Dinge, die du fühlen, 2 Dinge, die du riechen und 1 Sache, die du schmecken kannst)
 - Achtsames Atmen (atme 4 Sekunden lang ein, halte 7 Sekunden die Luft an, atme 8 Sekunden lang aus)
 - Anker setzen (fokussiere Dich auf einen Gegenstand in Deiner Umgebung und beschreibe diesen in Gedanken so detailliert wie möglich)



- Positive Affirmationen („Ich bin ich Sicherheit“, „Das geht vorbei“)
- Meditation
- Progressive Muskelentspannung

- Fidgets/Toys:
 - Spiner
 - Cube
 - Pop-it
 - Tangle
 - Spielzeuge
 - Handroller
 - Magnetkugeln

- Ablenkung:
 - Puzzeln
 - Singen
 - Kreuzworträtsel
 - Ausmalbilder, zeichnen, malen, basteln
 - Seifenblasen
 - Hörbuch hören
 - Lesen
 - Kochen/backen
 - Sudoku
 - Jemanden anrufen