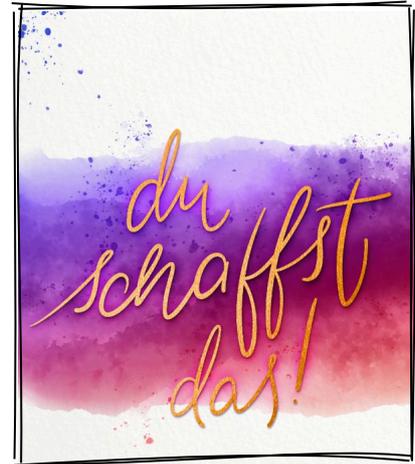


## Was für Skillarten gibt es?

Es gibt viele verschiedene Skills. Sie werden unterteilt in:

1. körperbezogene
2. handlungsbezogene
3. sinnesbezogene
4. gedankenbezogene

In verschiedenen Situationen können verschiedene Skills effektiv sein



## Wann benötige ich Skills?

Skills können in vielen Situationen sinnvoll sein. Ob man sich angespannt, gestresst oder ohnmächtig fühlt. Mit Skills hat man eine Möglichkeit die Kontrolle über eine Situation wieder zu erlangen. Das Anspannungslevel springt nicht von 0 auf 100, sondern steigert sich über einen (kurzen) Zeitraum!



### Was ist ein Skill?

Ein Skill ist die Möglichkeit in Akutsituationen Stress zu reduzieren, ohne längerfristige Schäden zu verursachen

## Wie wende ich Skills (richtig) an?

Für die Anwendung von Skills gibt es einige Empfehlungen:

1. Werden Sie sich ihrer Anspannung bewusst
2. Lernen Sie ihre Anspannung zu bewerten und einzuordnen
3. Kennen Sie die passenden Skills, um bei der Anspannung zu reagieren
4. Nehmen Sie lieber einen stärkeren, als einen zu schwachen Skill
5. Üben, üben, üben

Skills werden mit der häufigeren Anwendung effektiver. Auch wenn Zusatzarznei genommen wurde, sollte dabei ein Skill angewandt werden. Entwerfen Sie sich eine Skillkette, damit Sie in Akutsituationen nicht erst nachdenken müssen und halten Sie sich immer Skills bereit. Am besten haben Sie immer einen eigenen kleinen Skillkoffer dabei!



### Machen Sie sich eines bewusst

Sie können diese Situation schaffen! Sie haben schon viele Situationen bewältigt, da werden sie auch diese mit Bravour meistern!