



Persönliche Skillsliste

Welche Skills helfen mir bei welcher Anspannungsstufe?

Trage in jede Stufe Skills ein, die dir persönlich helfen. Im akuten Moment ist es einfacher, eine fertige Liste zur Hand zu haben, als spontan auf gute Ideen zu kommen.

Grün

0 - 30 %

Anspannung beginnt

Frühzeichen wahrnehmen —
kleine Skills reichen oft, um
wieder herunterzukommen.

0 % 100 %

Gelb

30 - 70 %

Mittlere Anspannung

Unmittelbar Interventionen
setzen. Die unmittelbare Umwelt
ist noch wahrnehmbar.

0 % 100 %

Rot

ab 70 %

„Alarm“

Starke, schnelle Reize: kalt,
intensiv, körperlich. Anspannung
unterbrechen.

0 % 100 %

Telefon

*Wenn auch Rot nicht
reicht*

Wichtige Nummern eintragen —
Beraterin, vertraute Person,
Krisendienst.
