

Fertigkeiten zur Krisenbewältigung: Sich Ablenken

Sich Ablenken durch:

Aktivitäten	Rufe jemanden an, mache einen Besuch, gehe ins Kino, mache Sport, Computerspiele, schaue Fern, schreibe.
Unterstützen	Schenke jemandem etwas, tue etwas Schönes für einen anderen Menschen.
Vergleichen	Vergleiche Dich mit anderen, denen es schlechter geht.
Gefühle	Mache etwas, was andere Gefühle erzeugt: höre Musik, lies Comics, schaue eine lustige Fernsehsendung an.
Wegschieben	Schiebe die schmerzhafteste Situation vorübergehend aus Deinem Bewußtsein, stelle Dir z.B. eine Mauer zwischen Dir und der Situation vor.
Gedanken	Lese, mache Wortspiele, Rätsel, zähle etwas, konzentriere Dich auf die Farben in einem Bild oder Poster.
Körperempfindungen	Nimm Eis in die Hand, trage ein Gummiband am Handgelenk, ziehe daran und laß los.