

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. |