



Alicja Michalik

Emotionen Regulieren



MEINE SKILLS

für innere Gelassenheit



WAS SIND SKILLS

UND WIE KÖNNEN SIE HELFEN?

Jeder Mensch erlebt hin und wieder herausfordernde Emotionen wie innere Unruhe, intensive Ängste, starke Traurigkeit oder das Gefühl der Hilflosigkeit. Oft laufen in solchen Momenten automatische Reaktionen ab, die uns in negativen Mustern gefangen halten. Hier setzen sogenannte Skills an.

Skills sind bewusst eingesetzte Techniken, die dabei helfen können, sich kurzfristig zu stabilisieren und ein belastendes Gefühl abzuschwächen. Sie sind kein Allheilmittel und ersetzen keine langfristige Bearbeitung Ihrer Themen, aber sie bieten eine schnelle und effektive Möglichkeit, aus einer akuten Stressreaktion herauszukommen.

Die Methoden, die Sie hier finden, stammen aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) und anderen bewährten psychologischen Ansätzen zur Emotionsregulation. Es kann hilfreich sein, verschiedene Skills auszuprobieren, um herauszufinden, welche am besten zu Ihnen passen. Nicht jeder Skill funktioniert für jede Person gleichermaßen.

Bitte beachten Sie: Skills sind besonders hilfreich, wenn sie frühzeitig eingesetzt werden. Warten Sie nicht, bis die Emotionen überwältigend sind, sondern nutzen Sie sie als Werkzeug, um Eskalationen vorzubeugen.



INNERLICH ANGESPANNT?

Skills bei
Unruhe, Druck
oder Nervosität

Innere Anspannung kann sich anfühlen wie ein inneres Kribbeln, Rastlosigkeit oder das Gefühl, gleich zu "explodieren". Vielleicht haben Sie Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, oder bemerken eine starke Anspannung im Körper. Dagegen helfen Skills, die Sie mit einem starken Reiz wieder ins Hier und Jetzt bringen.

Körperliche Reize setzen

Kälteimpuls

Eiswürfel in der Hand halten: Nehmen Sie einen Eiswürfel in die Hand und halten Sie ihn, bis die Kälte unangenehm wird. Dies lenkt Ihre Aufmerksamkeit auf das körperliche Empfinden und hilft, Anspannung abzubauen.

Kaltes Wasser ins Gesicht spritzen: Mehrmals kaltes Wasser über das Gesicht laufen lassen oder ein kaltes Handtuch in den Nacken legen.

Scharfes Essen

Essen Sie ein kleines Stück Chili oder ein Pfefferkorn. Die plötzliche Schärfe sorgt für eine intensive körperliche Wahrnehmung und lenkt von der Anspannung ab.

Falls Chili zu intensiv ist, können Sie auch ein scharfes Zuckerl lutschen (z. B. Ingwer oder Menthol).

Druck- oder Schmerzimpulse (harmlos, aber intensiv)

Ein Gummiringerl ums Handgelenk legen und vorsichtig schnalzen lassen. Das erzeugt einen kurzen, starken Reiz und kann helfen, den Fokus von der Anspannung wegzulenken.

Mit den Fingerspitzen eine Wäscheklammer sanft auf die Haut setzen (z. B. am Ohrläppchen oder am Handrücken).

Einen kleinen glatten Stein in den Schuh legen und darauf treten, um sich bewusst auf das Körpergefühl zu konzentrieren.



Bewegung gegen innere Unruhe nutzen

Schnelle, intensive Bewegung

Stiegensteigen: Mehrmals zügig eine Stiege hinauf- und hinunterlaufen.

Liegestütze, Kniebeugen oder Seilspringen: Kurz und intensiv ausführen, bis man sich ausgepowert fühlt.

Hampelmann-Übung: 30–60 Sekunden lang machen, um die Anspannung durch Bewegung abzubauen.

Körperspannung bewusst nutzen

Wand-Sitz-Position ("Heißer Stuhl") einnehmen: Setzen Sie sich ohne Sessel an eine Wand und halten Sie die Position so lange wie möglich, bis Sie ein starkes Brennen in den Oberschenkeln spüren.

Fäuste ballen und wieder loslassen: 10-mal bewusst anspannen und lockern, um die Körperwahrnehmung zu aktivieren.

Atemtechniken zur Beruhigung

Box-Atmung

- 4 Sekunden lang tief einatmen
- 4 Sekunden lang die Luft anhalten
- 4 Sekunden lang ausatmen
- 4 Sekunden Pause ohne zu atmen

Mehrmals wiederholen, bis Sie eine spürbare Entspannung fühlen. Diese Technik heißt Box-Atmung, weil Sie sich gedanklich entlang der vier Kanten einer Schachtel entlang orientieren können.

Summen oder Seufzen als Druckablass

Summen Sie eine Melodie oder seufzen Sie bewusst laut, um den Brustkorb zu lockern und innere Spannung abzubauen.

Tiefe Bauchatmung

Legen Sie eine Hand auf den Bauch und atmen Sie bewusst tief ein, sodass sich die Bauchdecke hebt und senkt. Das signalisiert dem Körper Sicherheit.



NEGATIVE GEDANKEN?

*Skills gegen
Gedankenkreise
und Selbstzweifel*

Manchmal fühlt es sich an, als würden Gedanken immer wieder im Kreis laufen, ohne dass man eine Lösung findet. Besonders negative oder selbstkritische Gedanken können sich hartnäckig festsetzen. Ziel der folgenden Skills ist es, diese Gedankenspirale zu unterbrechen und die Aufmerksamkeit aktiv umzulenken.

Mentale Ablenkung nutzen

Kopfrechnen oder Gedächtnisaufgaben

Rückwärts von 100 in 7er-Schritten zählen.

Versuchen Sie, sich an ihre liebsten Geburtstagsgeschenke zu erinnern und ordnen sie diese chronologisch.

Uhrzeiten berechnen: Wenn es jetzt 14:25 Uhr ist, wie spät ist es in 37 Minuten?

Wie lange dauert es noch bis 18:45 Uhr? Was war vor genau 2 Stunden und 18 Minuten? Setzen Sie das mit beliebigen Zahlen fort.

Bewusstes Wahrnehmen

Suchen Sie sich einen Gegenstand im Raum und beschreiben Sie ihn so detailliert wie möglich (Farbe, Form, Material, Geruch, Klang, Nutzung).

"5-4-3-2-1-Technik": Nennen Sie 5 Dinge, die Sie sehen, 4, die Sie hören, 3, die Sie berühren können, 2, die Sie riechen, 1, das Sie schmecken.

Wortspiele und Assoziationen

Wählen Sie ein zufälliges Wort und versuchen Sie, so viele Wörter wie möglich zu finden, die damit in Verbindung stehen.

Bilden Sie Ketten aus Wörtern, die mit dem letzten Buchstaben des vorherigen Wortes beginnen.

"Nomen-ABC": Zählen Sie alphabetisch geordnet Hauptwörter auf, die möglichst nichts miteinander zu tun haben, zB "Apfel, Bordsteinkante, Chlor..." und wiederholen Sie das Alphabet bei Bedarf mit neuen Wörtern.



Kreative Skills nutzen

Schreiben als Gedankenstopp

Notieren Sie Ihre Gedanken in einem Notizbuch, um sie aus dem Kopf herauszubekommen.

Schreiben Sie einen Brief an sich selbst, in dem Sie sich tröstende oder ermutigende Worte geben.

Schreiben Sie Ihre Sorgen auf und zerreißen oder verbrennen Sie das Papier bewusst als symbolischen Akt des Loslassens.

Malen oder Gestalten

Zeichnen oder malen Sie Ihre Gedanken oder Gefühle auf ein Blatt Papier.

Kneten Sie eine Form aus Modelliermasse oder Ton, um sich körperlich auf eine kreative Tätigkeit zu konzentrieren.

Auch Mandalas ausmalen oder geometrische Muster zeichnen kann eine beruhigende Wirkung haben.

Körperliche Ablenkung einsetzen

Bewusstes Spüren des Körpers

Barfuß auf verschiedenen Untergründen laufen (Gras, Teppich, Fliesen) und bewusst die Unterschiede wahrnehmen.

Sich selbst sanft massieren oder mit einem Massageroller über die Haut fahren.

Ein kaltes oder warmes Getränk langsam und achtsam trinken, um die Sinneswahrnehmung zu fokussieren.

Aktive Bewegung gegen negatives Denken

Eine kurze Runde spazieren gehen, am besten in der Natur.

Hampelmann-Übungen oder Seilspringen, um das Gehirn mit körperlicher Aktivität zu überlasten und so Gedankenkreisen zu unterbrechen.

Yoga oder Dehnübungen, um die Konzentration auf den eigenen Körper zu lenken.



EMOTIONAL ÜBERWÄLTIGT?

*Skills bei intensiven
Gefühlen wie Wut,
Trauer oder Panik*

Wenn Emotionen sehr stark werden, kann es sich so anfühlen, als ob sie einen überrollen. Vielleicht spüren Sie eine plötzliche Ängstlichkeit, das Bedürfnis zu weinen oder eine starke Wut. In diesen Momenten ist es hilfreich, sich zu beruhigen und das Nervensystem sanft zu regulieren.

Natur-Skills

Spazieren gehen

Bewegung in der Natur wirkt beruhigend, besonders im Wald oder in der Nähe von Wasser.

Barfuß laufen

Das Spüren von Gras, Sand oder Stein unter den Füßen bringt Sie ins Hier und Jetzt und kann erdend wirken.

Pflanzen oder Blumen berühren

Die bewusste Wahrnehmung der Natur kann helfen, Emotionen sanft zu beruhigen.



Berührungs-Skills

Sich in eine warme Decke einwickeln

Vermittelt ein Gefühl von Sicherheit und kann so helfen, sich geborgen zu fühlen. Manche Menschen entspannen gut unter einer sogenannten Gewichtsdecke.



Kuscheln

Ein Kuscheltier oder ein weiches Kissen fest umarmen.

Sanfte Berührung

Sich sanft über den Arm oder die Beine streichen, um dadurch eine beruhigende Selbstberührung zu spüren.

Atemtechniken & Entspannung

Tief in den Bauch atmen

Atmen Sie langsam ein und aus, legen Sie eine Hand auf den Bauch und spüren Sie, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt.

4-7-8-Technik

4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden die Luft anhalten, 8 Sekunden langsam ausatmen.

Summen oder leise singen

Durch das Vibrieren der Stimme entspannt sich das Nervensystem.

Angenehme Düfte

Eine beruhigende Duftkerze oder ätherisches Öl riechen, z. B. Lavendel oder Vanille.

Genuss-Skills

Heißes Getränk

Eine Tasse warmen Tee oder heiße Schokolade langsam trinken, um sich mit allen Sinnen auf den Moment zu konzentrieren.



NICHTS MEHR IM GRIFF?

*Skills gegen
Hilflosigkeit und
Machtlosigkeit*

Manchmal entsteht das Gefühl, dass nichts mehr in der eigenen Kontrolle liegt. Dies kann mit Sorgen, Ängsten oder Ohnmacht einhergehen. In solchen Momenten helfen kleine Erfolge und bewusste Handlungen, um wieder Selbstwirksamkeit zu spüren und den Fokus auf das zu legen, was machbar ist.

Zielorientierte Skills

Eine Kleinigkeit erledigen

Fangen Sie mit etwas Kleinem an, z. B. eine Schublade aufräumen oder das Bett machen. Auch eine kleine Handlung kann das Gefühl der Kontrolle stärken.

Was kann ich jetzt tun?-Liste

Notieren Sie Dinge, die Sie aktuell beeinflussen oder unternehmen können. Dies hilft, den Fokus auf das Machbare zu lenken.

Tagesziel setzen

Ein klares (und machbares) Ziel gibt Struktur und ein Gefühl von Fortschritt. Wenn Sie darin etwas Übung haben, können Sie auch anfangen, einen Wochenplan zu schreiben, wo sie festhalten, welche Aufgaben oder Aktivitäten Sie in den nächsten Tagen angehen möchten.

Erfolgsliste

Notieren Sie am Ende des Tages mindestens eine Sache, die Sie (halbwegs) gut geschafft haben, egal wie unbedeutend sie scheint. Feiern Sie am Ende der Woche ihre drei größten Erfolge.



Soziale Skills

Sich jemandem öffnen

Sie müssen nicht alles alleine bewältigen. Ein Gespräch mit einer vertrauten Person kann entlastend sein und neue Perspektiven bringen.

Ermutigendes Selbstgespräch

Erinnern Sie sich daran: "Ich habe schon andere schwierige Situationen überstanden, also schaffe ich auch diese." Selbstgespräche haben eine direkte Auswirkung auf unser emotionales Erleben und unsere Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten. Indem Sie sich bewusst positive und aufbauende Worte sagen, stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und geben Ihrem Gehirn die Möglichkeit, sich auf konstruktive Lösungen zu konzentrieren.

Brief an mich

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um einen Brief an sich selbst zu verfassen. Schreiben Sie aus einer liebevollen und verständnisvollen Perspektive heraus auf, was Sie gerade fühlen, was Sie brauchen und was Sie sich wünschen würden.

Humor-Skills

Witze und Comedy



Schauen Sie sich ein Comedy-Programm oder eine ulkige Komödie im Fernsehen an, kaufen Sie sich Karten für ein Kabarett oder denken Sie an die fünf besten und die fünf schlechtesten Witze zurück, die sie kennen. Humor hilft oft, Abstand zu negativen Gedanken zu gewinnen.

Absichtlich albern sein

Denken Sie sich eine absurde Geschichte aus oder versuchen Sie, mit geschlossenen Augen ein Schwein zu zeichnen. Sie können auch den Ententanz vor dem Spiegel tanzen. Durch das bewusste Einlassen auf etwas Albernese oder Surreales durchbrechen Sie festgefahrene Muster und lassen spielerische Leichtigkeit zu, die neue Lösungsgedanken ermöglicht.

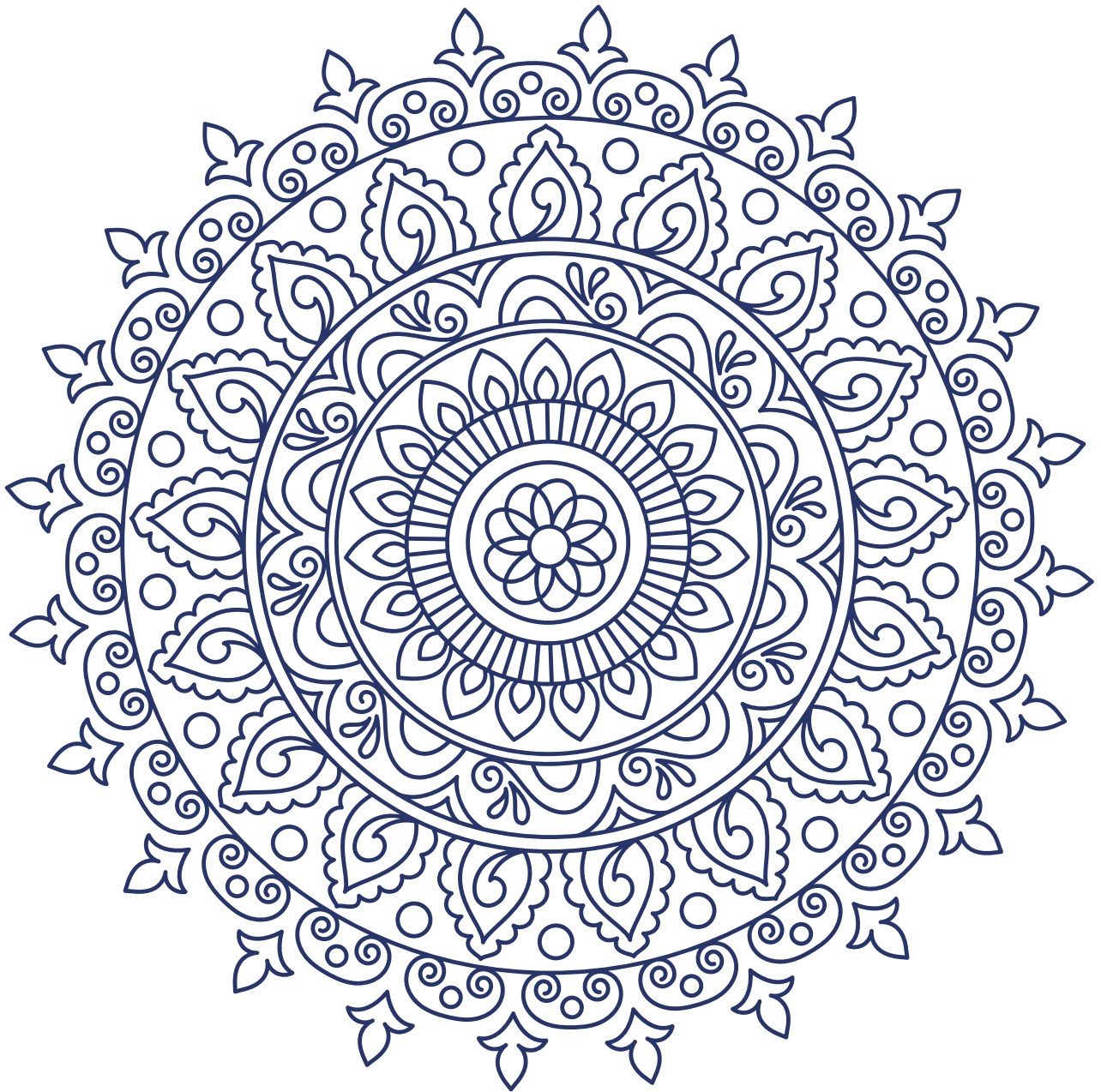


RAUM FÜR GEDANKEN

Notieren Sie, welche Skills wann geholfen haben

Haben Sie einige Skills durchprobiert und so herausfinden können, welche gut zu Ihnen passen oder was in welcher Situation am besten hilft? Halten Sie Ihre persönlichen Erkenntnisse fest, um Ihre Emotionen beim nächsten Mal noch effektiver regulieren zu können.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. On the left side, there is a small, dark, irregular mark or smudge near the top edge. The rest of the page is blank.



Manchmal reichen kleine Schritte, um sich aus einer schwierigen Phase zu befreien – manchmal braucht es aber auch eine tiefere Auseinandersetzung, um langfristige Veränderungen zu erreichen. Wenn Sie Ihre persönlichen Themen weiter vertiefen oder Ihre Beziehungen bewusster gestalten möchten, stehe ich Ihnen gerne zur Seite. Vereinbaren Sie ein persönliches Gespräch unter www.michalik-beratung.at!



Ihre
Alicja Michalik