

- ① Probieren und notieren Sie bis zur nächsten Stunde Skills und bewerten sie diese nach der Spannungskurve (Anspannung 0%-100%).
Wo würden sie den Skill einordnen? War dieser Skill für sie effektiv?

Skill	Anspannung vorher (0%-100%)	Erfahrung mit dem Skill. Hat dieser Skill geholfen?	Anspannung nachher (0%-100%)

Wenn sie mehr Skills ausprobiert haben, sollten sie diese auch notieren und dieses Arbeitsblatt mit in die nächste Stunde bringen. Welche Skills effektiv sind ist für jeden Menschen individuell, daher gibt es nie genug zu entdecken. Wenn sie keine Ideen mehr haben sollten, dann können sie sich bei der Pflege eine Liste möglicher Skills nach der Gruppierung :

- handlungsbezogen
- sinnesbezogen
- körperbezogen
- gedankenbezogen

abholen. Versuchen sie auch auf verschiedenen Ebenen Skills auszuprobieren und sich nicht auf einen Bereich zu spezialisieren.

Viel Spaß beim ausprobieren.

- ② Notieren sie in der untenstehenden Tabelle für sich individuell die Anzeichen von Anspannung (Frühwarnzeichen). Versuchen sie diese nach Anspannungslevel (0%-100%) zu unterteilen. Dabei gibt es kein richtig oder falsch. Je mehr ihnen einfällt, auch wenn es noch so banal scheint, desto leichter wird es ihnen fallen frühzeitig zu handeln.

Frühwarnzeichen	0%-30%	30%-70%	70%-100%
Gedanken			
Gefühle			
Verhalten			
körperliche Reaktionen			

Versuchen sie bitte für jeden Bereich etwas zu finden. Die angegebenen Anspannungsbereiche sind nur zur groben Orientierung, je genauer sie ihre Symptome einschätzen können, desto besser.