



Skills sind Strategien und Fähigkeiten um mit emotionalen und zwischenmenschlichen Problemen besser zurecht zu kommen, indem innere Anspannung abgebaut wird ohne langfristig zu schaden.



Wenn etwas Schlimmes passiert und nicht verarbeitet wird, können ähnliche Situationen, Gerüche, Gegenstände usw. dazu führen, dass das nicht verarbeitete Erlebnis so wiederkehrt, als ob es gerade wieder geschieht. Manchmal kommen auch nur bestimmte Elemente der Erfahrung zurück, wie etwa Bilder, Gefühle, Körperschmerzen usw. Skills ermöglichen es, wenn so etwas passiert, wieder in die Gegenwart zu kommen. Häufig bemühen sich die Betroffenen, Auslöser zu vermeiden.



Hier sehen wir eine Auflistung mit unterschiedlichen Triggerarten. Dazu gehören, visuelle Ähnlichkeiten, ähnliche Geräusche, ähnliche Gefühle, ähnliche Körperhaltung, ähnliche Körperreaktion und ähnliche Gerüche.



Es kann z.B. ein Gegenstand wie hier im Beispiel ein T-Shirt triggern.



Es kann auch nur ein bestimmtes Muster triggern.



Oder eine bestimmte Farbe.



Hier sehen wir ein paar Beispiele von Skillarten. Die 5 Sinne: hören, sehen, tasten, riechen und fühlen sind sehr wichtig und fast überall gut umsetzbar.



In der Selbsthilfegruppe haben wir kurz unsere Skills vorgestellt. Falls jemand ein schwieriges Thema belastet und ein Skill benötigt, ist es gut zu wissen, was wer für sich am Besten nutzt.















GRUPPENTREFFEN

JEDEN DONNERSTAG
15.30 UHR - 17.30 UHR
IN DORTMUND



Bei Interesse Mail an:
Kontakt@Leuchtturmstimme.de



LEUCHTTURM
STIMME

Gerne kannst du unseren
GRUPPENCHAT
beitreten.



Bei Interesse Mail an:
Kontakt@Leuchtturmstimme.de

