



Leitfaden Skills Kompaktkurse

Skills-Kompaktkurs I

Was lernen sie in diesem Kurs?

Achtsamkeit, Spannungsregulation/ Stresstoleranz- Skills, Regulation impulsiven Verhaltens, Krisenbewältigung, Gelassenheit

- 1) Kennenlernen, Frühwarnzeichen und Spannungskurve
- 2) Entstehung und Aufrechterhaltung der Erkrankung (Teufelskreis)
- 3) Pro und Kontra Selbstschädigender Verhaltensweisen und Stresstoleranz-Skills
- 4) Kurzfristig Wirksame Stresstoleranz-Skills („ Feuerlöscher“)
- 5) Wochenprotokoll zu den unterschiedlichen Skills /Fertigkeiten
- 6) Annehmen der Verantwortung und Realität, die Entscheidung für den neuen Weg/
Zielfokussiertes Arbeiten
- 7) Innere Bereitschaft anstatt mit dem Kopf durch die Wand
- 8) Innere Bereitschaft herstellen
- 9) Radikale Akzeptanz
- 10) Krisenplan
- 11) Achtsamkeit
- 12) Achtsamkeit für Gefühle, Selbstbeobachtung

Skills-Kompaktkurs II

Was lernen Sie in diesem Kurs?

Gefühle einordnen, regulieren, annehmen (Angstbewältigung, Umgang mit Trauer, Scham, Schuld, Wut, Einsamkeit, Liebe etc.) Arbeit mit Glaubensmustern, Emotionale Stabilität aufbauen, Problemlösestrategien, Zielfokussierung

- 1) Die Entscheidung für den neuen Weg, was hat sich seit dem letzten Kurs verändert und was ist meine neue Zielsetzung? Was sind meine Routinen?
- 2) Wie entstehen Gefühle und wozu sind sie da?
- 3) Alte, sekundäre Gefühle/Verletzungen erkennen und abschwächen
- 4) Alte Gefühle/Verletzungen erkennen und abschwächen, Selbstmitgefühl und Selbstverantwortung
- 5) Gefühle benennen und abschwächen
- 6) Trauer und Wut
- 7) Umgang mit Angst, Fakten überprüfen



- 8) Schuld und Scham
- 9) Liebe und Selbsthass
- 10) Freude und Einsamkeit
- 11) Stolz und Neid
- 12) Einsamkeit und Geborgenheit
- 13) Die Entscheidung für den neuen Weg, wo stehe ich, was sind meine Ziele? Das Fertigkeiten- Wochenprotokoll
- 14) Die Arbeit mit emotionalen Glaubenssätzen
- 15) ABC GESUND, Angenehme Gefühle herstellen
- 16) Verbundenheit herstellen und eine ausgewogene Lebensweise einüben
- 17) Chaos durch Planung vorbeugen
- 18) Problemlösen Stop-Denk
- 19) Die Säulen meines Lebens
- 20) Abschluss

Skills Kompaktkurs III

Was lernen Sie in diesem Kurs?

Aufbau von Selbstwert und Selbstmitgefühl, Selbst- Fürsorge, Arbeit mit den Glaubenssätzen

- 1) Die Entscheidung für den neuen Weg, Was hat sich verändert und was ist meine neue Zielsetzung? Was sind meine Routinen?
- 2) Den Selbstwert aufbauen, wie geht das?
- 3) Fairer Blick, die eigenen Stärken würdigen
- 4) Frust ausbalancieren
- 5) Selbstfürsorge, InSELN
- 6) Die Arbeit mit begrenzenden Glaubensmustern
- 7) Glaubenssätze erkennen
- 8) Glaubenssätze hinterfragen
- 9) Glaubenssätze verändern und entsprechend handeln
- 10) Individuelle Skillketten, das Wochenprotokoll
- 11) Die Säulen meines Lebens
- 12) Abschluss



Skills- Kompaktkurs IV

Orientierung in zwischenmenschlichen Situationen finden, Nein-Sagen und um etwas bitten, Mitgefühl für sich und andere, die Arbeit mit zwischenmenschlichen Glaubenssätzen

- 1) Die Entscheidung für den neuen Weg, Was hat sich verändert und was ist meine neue Zielsetzung? Was sind meine Routinen?
- 2) Orientierung festlegen
- 3) Orientierung auf das Ziel
- 4) Orientierung auf die Beziehung
- 5) Orientierung auf die Selbstachtung
- 6) Wie sage ich Nein?
- 7) Wie bitte ich um etwas?
- 8) Welche Hindernisse nehme ich in zwischenmenschlichen Situationen wahr und wie arbeite ich damit?
- 9) Validierung (Die Stimmigkeit hinter Erlebens- und Verhaltensweisen anderer Menschen und der eigenen Person erkennen und ausdrücken, auch wenn diese nicht immer die einzig sinnvollen sind)
- 10) Gewaltfreie Kommunikation
- 11) Selbstvalidierung, Selbstmitgefühl
- 12) Abschluss