

Skillswochenprotokoll

Fertigkeiten	Seite	Mo A (J/N) N (0-4)	Di A (J/N) N (0-4)	Mi A (J/N) N (0-4)	Do A (J/N) N (0-4)	Fr A (J/N) N (0-4)	Sa A (J/N) N (0-4)	So A (J/N) N (0-4)	
Achtsamkeit	Wahrnehmen	IB 2 AB 5, 6							
	Beschreiben: Innen	IB 3 AB 7							
	Beschreiben: Außen	IB 3 AB 7							
	Teilnehmen	IB 4 AB 8							
	Annehmende Haltung	IB 10 AB 16							
	Konzentration auf den Augenblick	IB 11 AB 16							
	Wirkungsvolles Handeln	IB 12 AB 16							
	Atemübungen	AB 14, 15							
	Zwischenmenschliche Skills	Entscheidung für/gegen Bitten	IB 9 AB 12, 13						
		Entscheidung für/gegen Neinsagen	IB 8 AB 10, 11						
Orientierung auf das Ziel		IB 3 AB 6							
Orientierung auf die Beziehung		IB 4 AB 6							
Orientierung auf die Selbstachtung		IB 5 AB 6							

A = Anwendung? (Ja oder Nein) N = Nutzen? (0-4: 0 = gar nicht, 1 = kaum, 2 = mittel, 3 = viel, 4 = sehr viel)

Fertigkeiten	Seite	Mo A (J/N) N (0-4)	Di A (J/N) N (0-4)	Mi A (J/N) N (0-4)	Do A (J/N) N (0-4)	Fr A (J/N) N (0-4)	Sa A (J/N) N (0-4)	So A (J/N) N (0-4)
Umgang mit Gefühlen	Gefühle beschreiben (VEIN AHA)	IB 32 AB 33A, 33B, 34						
	Gefühle abschwächen (VEIN AHA)	IB 9, 32 AB 33C, 34						
	Fakten überprüfen	AB 36						
	Held des Alltags	IB 10 AB 11						
	Verwundbarkeit verringern: ABC GESUND	IB 37-41						
	Emotionsurfing	IB 42, AB 43						
	Arbeit mit Glaubenssätzen	AB 44						
	Problemlösen: STOP – DENK	IB 45, AB 46						
	Sich ablenken, z.B. Körperempfindungen	IB 3-5 AB 30						
	Sich selbst beruhigen mit Hilfe der 5 Sinne	IB 6 AB 30						
Stresstoleranz	Den Augenblick verändern, z.B. Kurzurlaub machen	IB 7 AB 31						
	An das Pro und Contra denken	IB 8, AB 9						
	Anti-Craving-Skills	IB 13, 14 AB 15						
	Leichtes Lächeln	AB 26, 32						
	Gelenkte Aufmerksamkeit	IB 11 AB 12, 32						
	Radikale Akzeptanz	IB 19, 27 AB 28, 29, 32						
	Innere Bereitschaft	IB 19, 22 AB 23-25						
	Entscheidung für einen neuen Weg	IB 19, 20 AB 21, 32						

A = Anwendung? (Ja oder Nein) **N = Nutzen?** (0-4: 0 = gar nicht, 1 = kaum, 2 = mittel, 3 = viel, 4 = sehr viel)