

TIPP-Fähigkeiten für Stressbewältigung

Wenn Emotionen überwältigend sind (8/10 oder höher), verwenden Sie TIPP-Fähigkeiten, um Ihre Körperchemie physisch zu verändern und Ihre Erregung schnell zu senken.



DIE TEMPERATUR KIPPEN

Temperatur

Bespritzen Sie Ihr Gesicht mit kaltem Wasser oder halten Sie ein Eisbeutel. Dies löst den 'Säugetier-Tauchreflex' aus, um Ihre Herzfrequenz zu verlangsamen.



INTENSIVE AKTIVITÄT

Intensives Training

Machen Sie 20 Minuten hochintensive Aktivität (Hampelmänner, Laufen, Tanzen), um gespeicherte Stressenergie zu verbrennen.



TEMPO IHRER ATMUNG

Gecontroleerde Ademhaling

Verlangsamen Sie Ihre Atmung. Atmen Sie 4 Sekunden ein und 6 oder 8 Sekunden aus, um Ihr parasympathisches Nervensystem zu aktivieren.



PROGRESSIVE FREISETZUNG

Gekoppelte Muskelentspannung

Spannen Sie eine Muskelgruppe beim Einatmen an, entspannen Sie sie dann und nehmen Sie beim Ausatmen die Empfindung der Entspannung wahr.



Pro Tip: Use TIPP skills as a *bridge*. They are designed to bring your arousal down just enough so you can start using other coping skills like the STOP skill or a Thought Record.