



Skillskette

Möglicher Aufbau einer Skillskette

Skill 1: Skill aus Stresstoleranz I, oft ein stark Körperbezogener Stimulus (Heiss/Kalt duschen; Riechsalz; Eiswürfel;...)

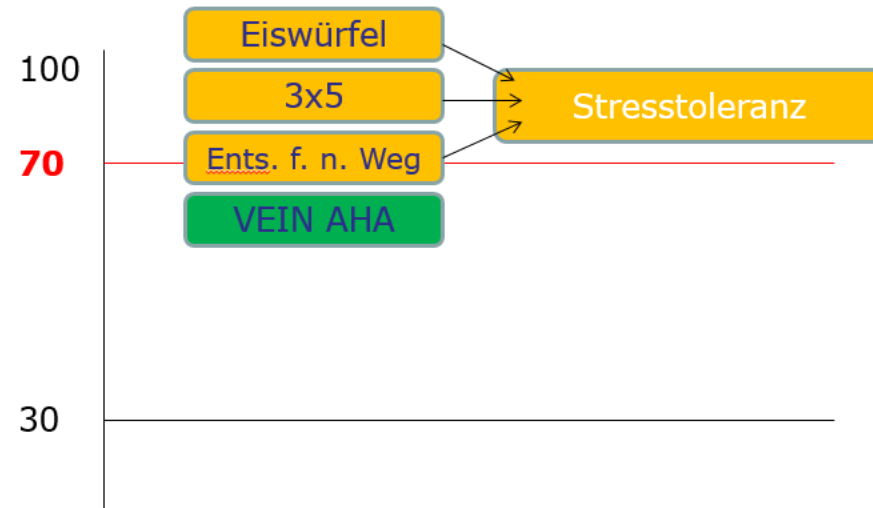
Skill 2: Intensität ein wenig schwächer, aber eher Skill aus Stresstoleranz I

Skill 3: Ein weiterer Stresstoleranzskill wenn nötig, häufiger Skill aus Stresstoleranz II

1-3 Wiederholen bis ausreichend Kontrolle über Selbstregulation vorhanden ist

Skill 4: Erst dann der passende Skill aus einer der anderen Module (nicht mehr Stresstoleranz).

Beispiel einer mögl. Skillskette



Wann braucht es die Skillskette? Bei Spannung über 70 >>> **Kontrollverlust**; Zielkriterium: Herstellen von Kontrolle über Selbstregulation und nicht, dass es mir gut gehen muss.

Regelmässige Inventur der Skillskette nötig!!!