| **Fertigkeiten** | Seite | Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | | Samstag | | Sonntag | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | A j/n | N 0-4 | A j/n | N 0-4 | A j/n | N 0-4 | A j/n | N 0-4 | A j/n | N 0-4 | A j/n | N 0/4 | A j/n | N 0-4 |
| **Bewußter Umgang mit Gefühlen** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gefühle wahrnehmen und beschreiben (z.B. Gefühlsprotokoll) | 33-46 58 | | | | | | | | | | | | | | |
| Verwundbarkeit verringern | 48 | | | | | | | | | | | | | | |
| Schritte in Richtung angenehmer Gefühle | 49-54 | | | | | | | | | | | | | | |
| Emotionales Leiden loslassen | 55 | | | | | | | | | | | | | | |
| Dem Gefühl entgegengesetzt handeln | 56, 57 | | | | | | | | | | | | | | |
| **Stresstoleranz** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sich ablenken (überbrücken) | 63, 64 | | | | | | | | | | | | | | |
| Sich zurückholen (z.B. durch Körperempfindungen) | 64 | | | | | | | | | | | | | | |
| Sich selbst beruhigen (5 Sinne) | 65, 66 | | | | | | | | | | | | | | |
| Den Augenblick verändern | 67, 68 | | | | | | | | | | | | | | |
| Pro und Contra | 69 | | | | | | | | | | | | | | |
| Atemübungen | 71-73 | | | | | | | | | | | | | | |
| Leichtes Lächeln | 74-76 | | | | | | | | | | | | | | |
| Achtsamkeitsübungen | 77-79 | | | | | | | | | | | | | | |
| Radikales Akzeptieren | 80 | | | | | | | | | | | | | | |
| Entscheidung für einen neuen Weg | 80 | | | | | | | | | | | | | | |
| Innere Bereitschaft | 81 | | | | | | | | | | | | | | |