



www.anuas.de * <http://anuas-selbsthilfe.de>

Bundesverband ANUAS e.V. * Erich-Kurz-Str. 5, 10319 Berlin * Tel.: 030 – 25 04 51 51 * info@anuas.de *

Berlin, den 09. 07. 2021

Wir stellen vor:

Die ANUAS-Imaginations-Skills-Karten bei seelischer und psychischer Belastung. Die Karten werden innerhalb der Projekt-Arbeit im Rahmen der Hilfe zur Selbsthilfe * der Nachsorge für Gewaltopfer * sowie der Fortbildung genutzt.

Ziel: Entlastung * Stabilisierung * Vertrauensaufbau



Imagination

Unter Imagination versteht man eine Übung insbesondere aus dem Bereich der Psychotherapie. Sie zählt zu den sogenannten Arten von Skills und wird auch oft als Imaginationsübung bezeichnet. Man macht sich hierbei die Vorstellungskraft des Menschen zu nutze. Der Betroffene wird bei der Imagination angehalten, sich eine bestimmte Szene oder einen Ort oder ein Geschehen vorzustellen, was ausschließlich positiv behaftet ist.

Imaginationsübungen dienen der Entspannung und dem Stressabbau.

Bei sorgfältiger Übung kann der Betroffene die Imagination im Laufe der Zeit auch selbständig durchführen.



Bundesverband ANUAS e.V. * Erich-Kurz-Str. 5, 10319 Berlin * Tel.: 030 – 25 04 51 51 * info@anuas.de *

Skills

Skills ist ein Begriff aus der Psychotherapie. Man versteht darunter Fertigkeiten und Techniken, die der Patient erlernt, um mit bestimmten Situationen besser umgehen zu können.

Es gibt keinen genauen Katalog, was alles zu den Skills gerechnet wird. Vielmehr sind alle Fertigkeiten und Techniken, die dem Patienten in schwierigen Situationen helfen, der Gruppe der Skills zuzuordnen. Als Skills dienen demnach unter anderem:

- Sich ablenken
- Sich selbst beruhigen
- Den Augenblick verändern
- Ressourcen und längerfristige Stresstoleranz-Skills

Betroffene lernen

- Mehr Ruhe in den Alltag zu bringen
- Ihre Anspannung zu reduzieren
- Ihre Gefühle besser zu steuern
- Ihr Selbstwertgefühl zu steigern