



MoodTrackMe –Skillssammlung / Skills Collection

Einführung

Skills sind kleine Werkzeuge, die dir helfen können, starke Gefühle zu regulieren, Spannungen abzubauen und dich in schwierigen Momenten zu stabilisieren. Sie stammen aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) und können individuell angepasst werden.

So nutzt du Skills:

- Probiere verschiedene Skills aus –nicht alle passen zu jeder Person.
- Notiere deine Favoriten und baue dir deinen persönlichen Notfallkoffer.
- Nutze die Bewertungsfelder, um zu markieren, ob ein Skill für dich hilfreich war.

Introduction

Skills are small tools that can help you regulate emotions, release tension, and stabilize yourself in difficult moments. They originate from Dialectical Behavior Therapy (DBT) and can be adapted individually.

How to use skills:

- Try different skills –not every skill fits every person.
- Write down your favorites and create your personal emergency kit.
- Use the rating boxes to mark if a skill was helpful for you.

Wahrnehmungs-Skills / Perception Skills

Deutsch	English	Bewertung Rating
• Eiswürfel in der Hand schmelzen lassen	• Let an ice cube melt in your hand	
• Etwas sehr Scharfes essen	• Eat something very spicy	
• Starke Gerüche wahrnehmen	• Smell something strong	
• Musik bewusst hören	• Listen to music mindfully	
• Etwas mit allen Sinnen betrachten	• Look at something with all senses	

Spannungsabbau / Tension Release

Deutsch	English	Bewertung Rating
• In ein Kissen schlagen	• Hit a pillow	
• Seilziehen oder kräftiges Ziehen	• Do rope pulling or strong pulling	
• Joggen oder schnelles Gehen	• Go jogging or fast walking	
• In ein Handtuch schreien	• Scream into a towel	
• Auf den Boxsack schlagen	• Hit a punching bag	

Achtsamkeit & Konzentration / Mindfulness & Concentration

Deutsch	English	Bewertung Rating
• 5-Dinge-Übung	• 5-things exercise	
• Mandalas oder Ausmalbilder ausmalen	• Color mandalas or pictures	
• Den Atem beobachten	• Observe your breathing	
• Body-Scan (Körperreise)	• Body scan meditation	
• Eine Rosine achtsam essen	• Eat a raisin mindfully	

Genuss & Selbstfürsorge / Pleasure & Self-Care

Deutsch	English	Bewertung Rating
• Eine Tasse Tee oder Kaffee trinken	• Drink a cup of tea or coffee	
• Ein warmes Bad nehmen	• Take a warm bath	
• Kerzen anzünden	• Light candles	
• Massage oder Selbstmassage	• Massage or self-massage	
• Einen gemütlichen Ort aufsuchen	• Find a cozy place	

Kreativität / Creativity

Deutsch	English	Bewertung Rating
• Malen oder Zeichnen	• Draw or paint	
• Musik machen oder singen	• Make music or sing	
• Tanzen	• Dance	
• Tagebuch schreiben	• Write a diary	
• Fotografieren oder Collage erstellen	• Take photos or make a collage	

Ablenkung / Distraction

Deutsch	English	Bewertung Rating
• Ein Buch lesen	• Read a book	
• Puzzles oder Rätsel lösen	• Do puzzles or riddles	
• Hausarbeit erledigen	• Do housework	
• Einen Podcast hören	• Listen to a podcast	
• Spazieren gehen	• Go for a walk	

Soziale Skills / Social Skills

Deutsch	English	Bewertung Rating
• Einen Freund anrufen	• Call a friend	
• Gesellschaft suchen	• Seek company	
• Über Probleme sprechen	• Talk about problems	
• Smalltalk üben	• Practice small talk	
• Etwas Nettes für jemanden tun	• Do something nice for someone	

Körperliche Skills / Physical Skills

Deutsch	English	Bewertung Rating
• Sport treiben	• Do sports	
• Kalt duschen	• Take a cold shower	
• Hände in Eiswasser tauchen	• Dip hands in ice water	
• Yoga oder Dehnen	• Do yoga or stretching	
• Kurzes Workout	• Short workout	

Meine Top-5 Skills / My Top-5 Skills

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mein Notfallkoffer / My Emergency Kit

1. _____
2. _____
3. _____

■ Bewertungsskala / Rating Scale: von wenig hilfreich bis sehr hilfreich / from not helpful to very helpful