

## Möglichkeiten der Selbstdeeskalation

### Kurzfristig / akut

- Nervenahrung (Kekse / Schokolade)
- Atemübung (intensives Ausatmen)
- Aus der Situation herausgehen oder herauswenden
- Delegieren
- Nikotinkonsum (rauchen)
- Einzelne kurze Yogaübungen
- Bewegung (einmal ums Haus bzw. Block gehen)
- Imaginationsübungen (asymetrische Bewegungen)
- Gespräche führen
- Positive Selbstgespräche führen
- Ursache beseitigen
- Blickwinkel (Wahrnehmung / Aufmerksamkeitsfokus) verändern
- Bewertung verändern
- Kaltes neutrales Getränk zu sich nehmen
- Reizarme Umgebung schaffen (Licht und/oder Lautstärke reduzieren)
- Humor einsetzen (Witz oder Spruch machen)

### Mittel- und langfristig

- Ausgleichssport
- Hobbies leben
- Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster positiv verändern
- Gespräche führen
- Mentales Training (Autogenes Training, Körperentspannung nach .....)
- Schlafrhythmus finden
- Urlaub
- Regelmäßiges Schichtsystem entwickeln
- Sex
- Jobwechsel
- Unbezahlter Urlaub
- Kur
- Weniger arbeiten
- Arbeit mehr strukturieren
- Verarbeitungsstrukturen entwickeln bzw. verbessern (Supervision, Beratung, Coaching etc.)
- Denkmuster verändern
- Nicht unter Druck setzen lassen
- Zeitplan machen
- Aufgabenranking