

Orbke-Lütke-meier
Wittland

Skill doch mal!



Ressourcen und Selbstwirksamkeit stärken.
Kartenspiel für Jugendliche in Therapie und Beratung

BELTZ

Einführung

Konstruktive Ideen für herausfordernde Lebenssituationen finden? Bei dieser Aufgabe unterstützt »Skill doch mal!« auf spielerische und eingängige Weise. Das innovative Spiel ist eine Einladung, kreativ zu werden: Die Mitspielerinnen und Mitspieler beraten hierbei die Jugendlichen, um die es auf den Spielkarten geht, und finden konstruktive Lösungen für verschiedene, dem Alltag Jugendlicher entnommene Herausforderungen. Hiervon profitieren sie selbst, ohne direkt über eigene Probleme sprechen zu müssen. Durch das wiederholte Üben der Skills werden hilfreiche Strategien nicht nur kennengelernt, sondern praxisnah eingebunden und nachhaltig gemerkt.

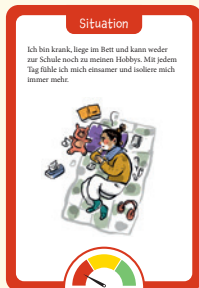
»Skill doch mal!« überzeugt durch seine Offenheit und Vielseitigkeit. Es gibt kein festes Buch oder starres Material – stattdessen tauchen die Spielerinnen und Spieler interaktiv in Aspekte des DBT-Skilltrainings (Dialektisch-Behaviorale Therapie) ein und erleben die Methoden jener Form der Verhaltenstherapie als kreative Werkstatt. Extrakarten für eigene Situationen und Skills, leere Karten und sogar Nieten machen das Spiel besonders abwechslungsreich und individualisierbar.

Zielgruppe

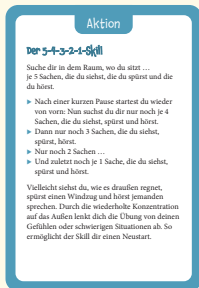
Geeignet ist »Skill doch mal!« für Jugendliche ab etwa zwölf Jahren – und das in ganz unterschiedlichen Kontexten: Ob in der Gruppentherapie, zu zweit in der Einzeltherapie, im Schulalltag oder auch in der Freizeit, das Spiel passt sich leicht an verschiedene Bedürfnisse an.

Spielmaterial

Enthalten sind 45 Situationskarten, 10 Aktionskarten und 136 Spielkarten (bestehend aus: 86 Skillskarten, 40 Nietenkarten [hiervon werden pro Runde 15 genutzt] und 10 Jokerkarten). Zusätzlich gibt es Blankokarten.



Situationskarte



Aktionskarte



Spielkarte

oder roten Bereich liegt. Hiervon hängt ab, welche Spielkarte angelegt werden kann.

Auf eine Situationskarte mit einer Anspannung im roten Bereich muss zunächst eine rote Spielkarte gelegt werden, auf eine Situationskarte mit Anspannung im gelben Bereich eine gelbe Spielkarte. Auf eine rote Spielkarte kann nur eine gelbe Spielkarte gelegt werden und auf eine gelbe Spielkarte wiederum nur eine grüne. *

So kann eine Situation mit roter Anspannung mit mindestens drei Spielkarten, eine mit gelber Anspannung mit mindestens zwei Spielkarten gelöst werden.

(*ausgenommen Nieten und Joker, siehe weitere Erklärung.)

The diagram illustrates a sequence of four overlapping cards, each representing a different level of tension (Anspannung) and a corresponding skill to be used.

- Red Card (Situation):** Ich bin krank, liege im Bett und kann weder zur Schule noch zu meinen Hobbys. Mit jedem Tag fühle ich mich einsamer und isoliere mich immer mehr.
Skill: Nimm Kontakt zu einem guten Freund oder einer Vertrauensperson auf. Vielleicht magst du telefonieren oder eine Nachricht schreiben?
- Yellow Card (Skill):** Nimm Zettel und Stift oder dein Handy und schreibe deine Gedanken auf. So weißt du, dass sie sicher auf dich zukommen, aber du dich jetzt nicht mehr darum kümmern musst. Du kannst loslassen und später damit beschäftigen.
Skill: Sprich mit einer vertrauten Person oder deiner Therapeutin über deine Gefühle.
- Yellow Card (Skill):** Ich lebe in einer Pflegefamilie. Dort fühle ich mich oft nicht genug wahrgenommen und nicht geliebt, obwohl sich alle sehr um mich bemühen. Ich denke: »Denn bin ich doch sowieso egal. Ich gehöre nicht dazu.«
Skill: Suche das offene Gespräch und gib anderen die Chance, dich durch deine Offenheit zu verstehen.
- Green Card (Skill):** Was sorgt dafür, dass du dich so unwohl fühlst? Und was könnte dafür sorgen, dass du dich wohler fühlen würdest? Verändere die Situation so, dass es dir besser geht.

Each card also features a small icon representing the skill: a heart for 'Emotionsregulation' and a hand holding a heart for 'Selbstregulation'.

Wichtig

Die Spielkarten, die gelegt werden, werden ebenfalls in der Runde vorgelesen. Sie müssen **inhaltlich sinnvoll** zu der Situation bzw. auch den vorangegangenen Spielkarten passen. Wichtig ist, dass die Spielerin, die die Karte ablegt, gut begründen kann, dass dieser Skill in dieser Situation eine sinnvolle Option sein kann – nur dann darf sie die Karte anlegen.

Nach dem Anlegen oder wenn dies nicht möglich ist, weil sie keinen passenden Skill hat, legt die Spielerin zum Beenden ihres Zuges eine ihrer Spielkarten auf den Ablagestapel.

Nun sind die Spieler im Uhrzeigersinn an der Reihe.

- ▶ Jeder Zug beginnt damit, dass der Spieler, der am Zug ist, eine Karte vom Ziehstapel zieht.
- ▶ Dann kann er pro Zug eine Spielkarte anlegen.
- ▶ Wenn ein Spieler keine Karte anlegen kann, darf er eine weitere Situationskarte aufdecken und vorlesen und gegebenenfalls an diese eine Spielkarte anlegen.

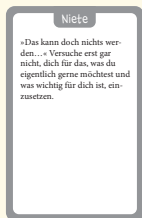
Wichtig

Jede Spielerin darf pro Zug nur **eine** neue Situationskarte aufdecken.

Es dürfen maximal drei Situationen gleichzeitig offen liegen.

- ▶ Kann ein Spieler mit einer passenden grünen Spielkarte eine Skillskette vervollständigen, so hat er die Situation gelöst. Er nimmt die **Situationskarte als Gewinnpunkt** zu sich.
- ▶ Jeder Zug endet damit, dass der Spieler eine Karte auf den Ablagestapel ablegt. Auch Spieler, die keine Karte anlegen konnten, beenden so ihren Zug.

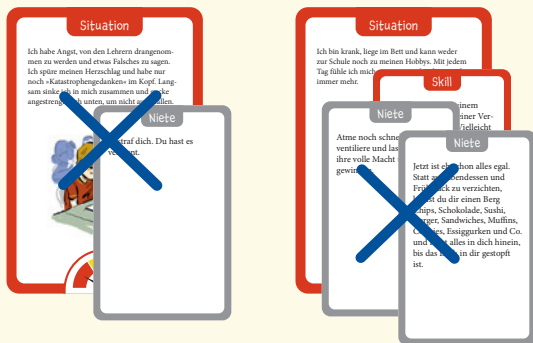
Sonderkarten: Nieten, Joker und Aktionskarten



Karte »Niete«

Die Nieten stellen unpassende oder nicht hilfreiche Reaktionen auf die Situationskarten dar.

Eine Nietenkarte kann nur auf rote und gelbe Spielkarten (auch auf Joker) gelegt werden, nicht aber auf Situationskarten selbst und auf andere Nieten.



Wichtig

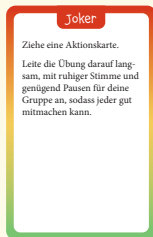
Auch die Niete muss zur vorangegangenen Situation passen.

Nieten haben zur Folge, dass die Anspannung wieder auf den Anfangswert der Situationskarte **ansteigt** und die nächste Spielerin, die am Zug ist, wieder mit einer roten oder gelben Karte reagieren muss.

Beispiel:

Auf einer Situationskarte mit roter Anspannung liegen bereits eine rote und eine gelbe Skillskarte. Jetzt wird eine Niete gelegt. Die nächste Spielerin muss nun wieder eine rote Skillskarte legen, da erneut eine hohe Anspannung besteht.





Karte »Joker«

Eine Jokerkarte darf als rote, gelbe oder grüne Skillkarte gelegt werden.

Der Spieler, der den Joker legt, muss dann eine **Aktionskarte** ziehen und leitet den darauf beschriebenen Skill für die Gruppe an. Beim Vorlesen muss immer wieder auf ausreichende Lesepausen geachtet werden, sodass die anderen Mitspieler genügend Zeit haben, die Übung parallel durchzuführen. Alternativ darf der aktive Spieler sich auch selbst einen passenden Skill überlegen und diesen mit der Gruppe machen. Hiernach beendet er seinen Zug.



Aktionskarte

Aktionskarten enthalten Anleitungen von Skills und können im Zusammenhang mit Jokerkarten (siehe oben) eingesetzt werden.

Spielende

Das Spiel ist zu Ende, wenn einer der Spieler keine Karten mehr auf der Hand hat.

Nun zählt jeder Spieler und jede Spielerin die abgeschlossenen Situationskarten, die er oder sie für sich gewonnen hat, und die Karten, die noch auf der Hand gehalten werden.

- ▶ Wer am meisten Situationskarten abgeschlossen hat, hat gewonnen.
- ▶ Haben mehrere Spieler gleich viele Situationskarten abgeschlossen, gewinnt die Person, die zudem am wenigsten Karten auf der Hand hat.

Setzen von Themenschwerpunkten und Dauer des Spiels

Um den Spielinhalt an die Bedürfnisse der Gruppe anzupassen und die Spiellänge zu beeinflussen, kann die **Anzahl und Auswahl** der Situationskarten / Skillskarten vor dem Spiel verändert werden oder die Gruppe / die Spielleitung kann wählen, welche Situationen gerade besonders relevant sind und gelöst werden sollen.

Die beiliegenden **leeren** Situationskarten, Skillskarten und Nietenkarten können mit Post-its individuell beschriftet und je nach Spielsituation unter das Spiel gemischt werden, um es kreativ den Spielbedürfnissen der Gruppe anzupassen.

Hintergrundinformationen für Therapeutinnen und Therapeuten

Die Spielidee ist infolge der Rückmeldungen der Leser und Leserinnen zu dem von Ellen Orbke 2023 herausgegebenen Buch »Be Your Change, Wege aus dem Gefühlschaos« entstanden, in dem Jugendliche ihre Wege zu mehr mentaler Gesundheit auch durch das Sichbewusstmachen und Neuerlernen von konkreten Skills beschreiben.

DBT. Die Dialektisch-Behaviorale Therapie ist eine sehr wirksame, gut evaluierte psychotherapeutische Methode. Im Zentrum stehen das Verstehen und Üben von dialektischem Denken, was für den Umgang mit vielen Lebens- und Gefühlslagen hilfreich ist.

Gerade bei Jugendlichen, die so oft im Schwarz-oder-Weiß-Denken feststecken, ist

- ▶ die Öffnung vom Entweder-oder- zum Sowohl-als-auch-Denken sowie
- ▶ das Balancefinden zwischen Akzeptanz (z. B. dessen, was man im Moment oder gar nicht mehr ändern kann) und Veränderung (z. B. kleine eigene Schritte in Richtung Veränderung zu gehen) ein hilfreicher Entwicklungsschritt.

Ein wichtiger Bestandteil der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT), die in dem Buch von den Jugendlichen beschrieben wird, ist das Skillstraining.

Skillstraining. Dies ist idealerweise als Gruppentherapie, aber auch als Einzeltherapie realisierbar und trainiert Fertigkeiten, um mit Situationen und Gefühlen konstruktiver umgehen und neue Verhaltensweisen lernen zu können. Es ist dazu geeignet, eigene Ressourcen zu erkennen, Selbstwirksamkeit zu erleben und einen hoffnungsvollen Blick auf die eigene Veränderbarkeit zu spüren.

Skillsketten. Aufbauend auf dem Erlernen von Skills aus verschiedenen Modulen (Achtsamkeit, Stresstoleranz, Emotionsregulation, zwischenmenschliche Fertigkeiten, Selbstwert, den Mittelweg finden, Umgang mit Rauschmitteln) ist die Bildung von Skillsketten ein wichtiger Aspekt des Skilltrainings in der DBT. Hierin werden Skills der verschiedenen Module so miteinander kombiniert, dass die Anspannung in herausfordernden Situationen nachhaltig gesenkt werden kann.

Jene Technik wird in »Skill doch mal!« in vereinfachter Form erlern- und erlebbar. Unsere vorgegebenen Skills auf den Karten und deren Einordnung in unterschiedliche Anspannungsgrade sind als Beispiele und Möglichkeiten zu verstehen.

Die DBT versteht sich als Werkstatt, die sich fortlaufend weiterentwickelt und von der Kreativität ihrer Anwenderinnen profitiert. Hier setzt auch unser Spiel an.

Skillskoffer und Notfallkarte. Ein Skillskoffer ist eine Box, die ein Jugendlicher für sich selbst gestaltet. Hierin sammelt er Skills, die er ausprobiert hat oder ausprobieren

möchte und die für ihn wirksam sind. Zum Beispiel könnten hierin Fotos von geliebten Menschen, ein Igelball, ein Duftöl und andere Dinge aufbewahrt werden. Außerdem ist es sinnvoll, eine Notfallkarte anzulegen und so aufzubewahren, dass sie stets griffbereit ist. Hierauf steht die aktuelle Skillskette des Jugendlichen mit drei bis vier Skills, die ihm in Notfallsituationen helfen, sowie gegebenenfalls ein Notfallkontakt.

Anwendung in der Einzeltherapie

- Situationen, Skills und Nieten an den Patienten angepasst auswählen und gemeinsam Skillsketten bilden. Hierzu können auch die leeren Karten genutzt werden, um das Spiel weiter zu individualisieren.

Weitere Spiel-Ideen für die Anwendung in einer Skillsgruppe

Neben der Möglichkeit, das Spiel der Anleitung gemäß zu spielen (ggf. nach individuell an die Gruppe angepasster Auswahl der Situationen, Skills und Nieten), hier noch weitere Ideen zur spielerischen Anwendung:

- Mehrere Situationen werden gleichzeitig aufgedeckt oder es werden eigene aufgeschrieben: Alle Spieler haben einen bunt gemischten Haufen mit Skillskarten vor sich liegen und



versuchen, im Kontakt mit den anderen Mitspielerinnen, alle Situationen gemeinsam gut zu lösen. Die Gruppe bespricht, nachdem alle Situationen gelöst sind, das Ergebnis und berät sich gegenseitig.

- **Ich-packe-meinen-Skillskoffer.** Ein Spiel zum Abschluss von Skillsgruppen zur Wiederholung des Gelernten. Für diese Spielvariante werden nur die Skillskarten benötigt. Diese kommen auf einen verdeckten Stapel, von dem jeder Spieler zu Beginn 8 Karten zieht. Der erste Spieler legt eine beliebige Spielkarte (Farbe spielt keine Rolle). Er zeigt diese kurz allen Spielern, sagt »Ich packe meinen Skillskoffer und nehme ... Skill der Spielkarte ... mit« und legt sie dann verdeckt als neuen Stapel in die Mitte.

Reihum muss nun jeder die Skills, die schon im »Skillskoffer« (= verdeckter Ablagestapel) sind, benennen und dann einen weiteren verdeckt hinzulegen.

Wenn ein Spieler nicht weiterweiß oder einen Fehler macht, bekommt er alle Karten, die in der Mitte liegen, und legt diese neben sich. Er beginnt mit einem neuen Skill einen neuen »Skillskoffer« in der Mitte.

Das Spiel ist beendet, wenn der Erste keine Karten mehr auf der Hand hat. Nun wird gezählt, wie viele Karten jeder neben sich hat. Jede Karte gibt einen Punkt. Wer am wenigsten Punkte hat, hat gewonnen.

- **Ratespiel für DBT-Skillsgruppen.** Hier sollten in der Gruppe zumindest einige der DBT-Module bereits bekannt sein: Bevor eine Skillskarte gelegt wird, wird die Gruppe gefragt, zu welchem Modul in der DBT dieser Skill passt.

Eine mögliche Zuordnung der Skills zu den DBT-Modulen ist den Spielkarten anhand der folgenden Emojis zu entnehmen:

Emoji	Modul	Kurzbeschreibung (beispielhaft)
	Achtsamkeit	Wahrnehmen, Leben im Moment, nicht bewerten
	Stresstoleranz	Mit im Moment nicht zu verändernden Situationen konstruktiv umgehen, belastende Gefühle aushalten, Krisen bewältigen
	Emotionsregulation	Emotionen verstehen, annehmen, regulieren
	Zwischenmenschliche Fertigkeiten	Beziehung gestalten, Konflikte lösen, Ziele erreichen

	Selbstwert	Sich selbst wertschätzen und vertreten, Selbstakzeptanz verbessern, eigene Werte klären und leben Selbstvertrauen aufbauen und Ziele entwickeln
	Den Mittelweg finden	Dialektisch denken, validieren, Gegensätze integrieren, Kompromissfähigkeit fördern
	Umgang mit Rauschmitteln	Suchtdruck aushalten, konstruktives alternatives Verhalten entwickeln, mit »Rückfällen« umgehen

Hinweis: Sowohl die Einordnung von Anspannungsgraden in bestimmten Situationen als auch die Wirksamkeit einzelner Skills bei verschiedenen Anspannungsgraden ist hoch individuell. Jeder Mensch muss für sich herausfinden, welche Skills ihm/ihr bei welchen Anspannungsgraden tatsächlich helfen und so seine/ihre individuelle Skillskette bilden. Sämtliche Zuordnungen im Spiel sind unter diesem Vorbehalt zu verstehen.

Bildnachweis: Karte Aktion Klopfen: Körpermitte: GettyImages/Avilika, Hand: Getty Images/Yevheniia Bondarets
Icons Situationskarten alle © Getty Images: Achtsamkeit: gentle studio, Stresstoleranz: Davyd Kopych, Emotionsregulation: bombuscreative, Zwischenmenschliche Fähigkeiten: robert6666, Selbstwert: Mykyta Dolmatov, Den Mittelweg finden: Serhii Sereda, Rauschmittel: Nadezhda Kurbatova.

Hinweis:

Weitere Informationen zu den Übungen der Aktionskarten »Klopfen hilft« und »Die Kurbel-Übung« finden Sie bei Michael Bohne (2022). Bitte Klopfen! Carl Auer Verlag, Heidelberg.

Über die Autorinnen



Ellen Orbke-Lütkeemeier ist Diplompädagogin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Sie arbeitet seit 2007 in eigener Praxis. Bei ihren Gruppen- und Einzeltherapien mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen kommt vorzugsweise die DBT zum Einsatz, ergänzt um weitere Methoden wie systemische Therapie, Hypnotherapie und EMDR. Zudem arbeitet sie als Supervisorin für verschiedene Ausbildungsinstitute, ist Herausgeberin und Mitautorin von »Be your change – Wege aus dem Gefühlschaos« (2023), Autorin von Fachartikeln sowie Referentin bei Lesungen, Workshops und Kongressen.



Lena Kristin Wittland, M. A. (Literaturwissenschaften), ist Geschäftsführerin des *Zentrums für Gegenwartsliteratur München* sowie Doktorandin an der Ludwig-Maximilians-Universität München und arbeitet als Lehrkraft im Fach Deutsch. Außerdem ist sie Mitautorin und Illustratorin u. a. von »Be your change« und veröffentlicht Fachartikel im Bereich der Literaturwissenschaften sowie der psychischen Gesundheit. Gemeinsam mit Ellen Orbke-Lütkeemeier engagiert sie sich als Referentin bei Lesungen, Workshops und Kongressen.

Sandra Weise

Fühl ich

60 Gefühlskarten für Jugendliche. Mit Impulsen für Psychotherapie, Pädagogik und Soziale Arbeit. Mit 16-seitigem Booklet in stabiler Box. Kartenformat

9,8 x 14,3 cm

GTIN 4019172101329



Freude, Verzweiflung, Scham:

Die eigenen Gefühlswelten entdecken

- ▶ 60 Illustrationen erleichtern den Zugang zu den eigenen Emotionen
- ▶ Vielfältige, diverse Motive, speziell für Jugendliche
- ▶ Mit Fragen, Impulsen und FunFacts zur jeweiligen Emotion

Voll cringe? – Fühl ich!

Die Adoleszenz ist eine Phase, in der sich Jugendliche selbst suchen. Wie nehme ich mich wahr und wie kann ich mich ausdrücken? Das Kartenset »Fühl ich« greift dabei den jugendlichen Ausdruck auf, der eine empathische Reaktion zeigt: Das verstehe ich, das kann ich nachvollziehen. Die Charaktere veranschaulichen Menschen jenseits von Normschönheit, damit sich Jugendliche mit der diversen Darstellung identifizieren können und einen leichteren Zugang zu eigenen Gefühlswelten finden.

- ▶ In Therapie, Pädagogik und Sozialer Arbeit
- ▶ Im Einzel- und Gruppensetting

Viele therapeutische Spiele für Ihre Praxis finden Sie auf www.beltz.de/therapiespiele



Courage Castle – Wege aus der Angst

Therapiespiel für die therapeutische
und pädagogische Arbeit mit
Kindern und Jugendlichen
2025.

GTIN 4019172101862



- ▶ Ab 8 Jahren
- ▶ Für 2-4 Spieler und Spielerinnen
- ▶ Ca. 20-35 Min. (variabel zu gestalten)



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

GTIN 4019172102395

© 2026 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie

Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

service@beltz.de, www.beltz.de

Alle Rechte vorbehalten

Illustration und Cover: Till Lassmann, www.till-lassmann.de

Lektorat: Antje Raden

Herstellung und Satz: Marah Ehret

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

Situation

Ich bin krank, liege im Bett und kann weder zur Schule noch zu meinen Hobbys. Mit jedem Tag fühle ich mich einsamer und isoliere mich immer mehr.



Situation

Situation

Ich kann auch nach der x-ten Stunde dem Menschen (Sozialarbeiter / Psychologe / ...), der mir helfen soll, nicht vertrauen. Ganz im Gegenteil, in der gemeinsamen Zeit fühle ich mich super-unwohl und möchte am liebsten gar nichts sagen.



Situation

Während einer Prüfung wird meine Angst so groß, dass ich plötzlich die einfachsten Dinge nicht mehr weiß. Ich habe einen Blackout.



Situation

Situation

Ich bin sehr ehrgeizig, will immer gute Noten haben, für meine Freundin da sein, die gerade Liebeskummer hat, einen Geburtstagskuchen für meine Oma backen und das Rennradtraining darf natürlich auch nicht zu kurz kommen. Abends komme ich gar nicht mehr runter und liege ewig wach. Entspannung? Nicht in Sicht ...



Situation

Situation

Vor einigen Monaten habe ich in den sozialen Medien eine neue Freundesgruppe gefunden, die Positionen vertritt, die mir zuvor fremd waren. Je mehr Zeit ich mit ihnen verbringe, desto mehr isoliere ich mich von meiner Familie und meinen Freunden.



Situation

Die Kurbel-Übung

Denk an eine Situation, die dich belastet, z. B. etwas, über das du dich geärgert hast, bei dem nun das Gefühl Ärger (Wut, Angst, Trauer ...) erneut aufkommt.

Nimm wahr, wo im Körper du das Gefühl in welcher Weise spürst (Druck, Kribbeln ...). Schätze die Stärke der Belastung auf einer Skala von 0–10 ein. Dann reibe die Stelle über deinem Herzen im Kreis (Kurbel) und sage dir dabei hilfreiche Sätze, die immer gleich aufgebaut sind. Schneide sie auf deine Situation zu, sodass sie sich gut anfühlen.

Beispiele:

- ▶ *Auch wenn ich Angst vor ... habe, liebe und akzeptiere ich mich, wie ich bin.*
- ▶ *Auch wenn ich mich darüber ärgere, dass ich ..., bin ich okay wie ich bin und weiß doch, dass ich sehr liebenswerte Seiten habe.*

(Weitere Infos zur Übung s. Booklet)

Aktion

Aktion

Atemübung

Lege deine rechte Hand auf dein Herz und atme 4 Sekunden ein und ca. 8 Sekunden aus. Beim Ausatmen kannst du leicht pfeifen, damit sich das Atmen verlängert. Das Ganze wiederholst du so lange, bis du merkst, wie dein Körper ruhiger wird. Wichtig ist, dass du immer ca. doppelt so lange ausatmest, wie du einatmest.

Aktion

Skill

Nimm einen Schluck Wasser und atme tief durch, bevor du in die Situation, mit der du konfrontiert bist, zurückkehrst.



Stresstoleranz

Skill doch mal!



Skill

Mach anstrengende Körperübungen wie Planking oder die Stresshocke. Halte, solange du kannst, durch.



Stresstoleranz

Skill doch mal!



Skill

Mach dir eine Liste: »Was ist gerade wichtig und was kann ich auch später erledigen?«
Setze Prioritäten und nimm den Stress raus.



Stresstoleranz



Selbstwert

Skill doch mal!



Skill

Suche das offene Gespräch und gib anderen die Chance, dich durch deine Offenheit zu verstehen.



Zwischenmenschliche
Fertigkeiten

Skill doch mal!

