

Studierende in mentalen Krisensituationen unterstützen

Leitfaden zur Einrichtung eines Skill-Koffers

Impressum

Herausgeber: Projekt unsichtbar

Projektleitung: Dr.‘ Jana F. Bauer, Lehrstuhl für Arbeit und berufliche Rehabilitation, Universität zu Köln

Mitwirkende Studierende: Fenyx Lamberty, S. Lindblom, Paula Rasten, Anna Shurawljow, V. Vogt, Paula Wynhoff, Steph Zeiler und drei weitere Studierende, die nicht namentlich genannt werden möchten

Inhaltliche Aufbereitung, Text & Gestaltung: Linda Diekmann

Illustrationen (S. 12-21, 23, 24): Linda Diekmann

Audioaufnahmen: Linda Diekmann

Grafiken (Deckblatt, S. 7, 28, 29, 31, 32): Grafik von [HoggyArt](#) unter [Pixabay-Inhaltslizenz](#) via [Pixabay](#)
Grafiken (S. 31, 32, 34, 35): Semi-Realistic Fidget Toy von Mia Olofsson unter [Free Content License](#) via Canva; Yellow Sparkles von Sketchify unter [Free Content License](#) via Canva; 37457.svg von Clker-Free-Vector-Images unter [Free Content License](#) via Canva; Pastel Halloween Candy von Sketchify unter [Free Content License](#) via Canva

E-Mail: unsichtbar-projekt@uni-koeln.de

Webseite: <https://www.hf.uni-koeln.de/43002>

Instagram: @unsichtbar_uzk

Gefördert durch: Inklusions-Projekt-Fonds der Universität zu Köln

Veröffentlicht: November 2025

DOI: 10.18716/labr/skill_koffer

Dieses Werk und dessen Inhalte sind - sofern nicht anders angegeben - lizenziert unter CC BY-SA 4.0. Nennung bitte wie folgt: "Leitfaden zur Einrichtung eines Skill-Koffers" von Projekt unsichtbar, Lizenz: CC BY-SA 4.0. Der Lizenzvertrag ist hier abrufbar: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>

Inhalt

1	Einführung	1
2	Skills	2
2.1	Was ist ein Skill?	2
2.2	Wer ist die Zielgruppe?	2
2.3	Fidget Toys als Skills?	2
3	Wie kann man einen Skill-Koffer finanzieren?	2
3.1	Fachschaften	2
3.2	Arbeitsbereiche und andere Einrichtungen	3
4	In welchen Räumlichkeiten sollte ein Skill-Koffer aufbewahrt werden?	3
5	Welche Informationen kann man zusätzlich im Skill-Koffer anbieten?	3
6	Wie kann man auf einen Skill-Koffer aufmerksam machen?	3
7	Was gibt es sonst noch zu bedenken?	3
7.1	Zwei-Sinne-Prinzip	3
7.2	Awareness-Team	4
7.3	Inventarliste	4
7.4	Ausleihe	4
7.5	Feedback	4
7.6	Was gehört in den Skill-Koffer?	5
Anhang 1 Einführung in die Nutzung des Skill-Koffers		6
Anhang 2 QR-Code-Sammlung		8
Anhang 3 Skill-Karten		11
Anhang 4 Fidget Toys		22
Anhang 5 Informationsmaterialien		25
Anhang 6 Vorlagen für Werbematerialien		30
Anhang 7 Inventarliste		37
Anhang 8 Feedback		40
Anhang 9 Awareness-Konzept		42

1 Einführung

Hätte ich bloß gewusst, dass wir ausgerechnet dieses Thema heute im Seminar besprechen ... ich wäre lieber nicht gekommen ...

Es triggert mich. Alles fühlt sich plötzlich ganz weit weg an. Ich fühle mich abgekapselt von allen anderen Menschen in diesem Raum. Meine Gedanken rasen um dieses Thema. Ich muss hier raus.

In psychisch herausfordernden Situationen können sogenannte Skills dabei helfen, Anspannung oder kreisende Gedanken zu bewältigen. Skills sind sehr vielfältig: Fidget Toys, die in den Händen geknetet, verdreht und geformt werden können, sind genauso Skills wie Atemübungen, Techniken der progressiven Muskelentspannung oder bewusst gesetzte körperliche Reize, die die Aufmerksamkeit ins Außen richten. Alles kann ein Skill sein, was Zustände von Angst oder Stress abbaut.

Dieser Leitfaden soll die Anschaffung und Einrichtung von sogenannten Skill-Koffern, in denen Materialien und Anleitungen zur Anwendung von Skills aufbewahrt werden, möglichst gut vorstrukturieren. Darüber hinaus eignet sich der Koffer aber auch hervorragend als Sammelstelle für Informationen zu rechtlichen Fragen oder weiteren Unterstützungsangeboten, die gerne stetig erweitert werden können. Je mehr Arbeitsbereiche, Fachschaften oder zentrale Einrichtungen (wie Bibliotheken oder Mensen) an der Uni über Skill-Koffer verfügen, umso leichter können Studierende in psychischen Krisensituationen Unterstützung erhalten.

Im Rahmen des Projekts unsichtbar des Lehrstuhls für Arbeit und berufliche Rehabilitation an der Universität zu Köln, das aus Mitteln des Inklusions-Projekt-Fonds der Universität zu Köln gefördert wurde, entstand dieser Leitfaden auf Basis der Erfahrungen, Ideen und kritischen Reflexion von zehn Studierenden mit nichtsichtbaren Beeinträchtigungen (s. Impressum). Danke nochmal an alle mitwirkenden Studierenden - ohne eure Erfahrungsexpertise wäre dieses Projekt nicht möglich gewesen!

Der erste Teil dieses Leitfadens hält Informationen für euch als Fachschaft, Arbeitsbereich oder andere zentrale Einrichtung der Uni bereit, wenn ihr gerne einen Skill-Koffer zusammenstellen möchtet. Im Anhang findet ihr dann viele fertige Vorlagen, die ihr ausdrucken (und ggf. anpassen) könnt, um den Skill-Koffer damit zu befüllen und zu bewerben. Auf den Materialien, die in den Skill-Koffer kommen, sind QR-Codes angebracht, über die die Nutzer*innen zu Audioversionen des jeweiligen Materials gelangen. Hierdurch soll der Skill-Koffer möglichst barrierearm nutzbar sein.

Da der Leitfaden an der Universität zu Köln entstanden ist, beziehen sich einige Informationen zu konkreten Anlaufstellen und Strukturen spezifisch auf die Universität zu Köln. Der Großteil des Leitfadens ist jedoch organisationsunabhängig und wir freuen uns, wenn er von anderen Universitäten, Hochschulen oder Organisationen genutzt und ggf. weiterentwickelt wird.

2 Skills

2.1 Was ist ein Skill?

Skills können immaterielle Fertigkeiten oder verschiedenste materielle Hilfsmittel sein, die Menschen in angespannten oder (emotional) herausfordernden Situationen unterstützen können.¹ Dazu gehören Materialien wie Fidget Toys (Beispiele in Anh. 4), aber auch physische Techniken, z. B. Atemübungen oder die progressive Muskelentspannung (Anleitungen in Anh. 3). Auch gezielt gesetzte Reize, z. B. das Schmecken von Schärfe oder Säure oder das Empfinden von Kälte oder Wärme können die Wahrnehmung auf den eigenen Körper umlenken.

Durch Skills kann Abstand zu den eigenen Emotionen und der eigenen Anspannung gewonnen, die Aufmerksamkeit verstärkt auf das Außen gerichtet und so besser mit Krisensituationen umgegangen werden.

Einige Skills kann man dementsprechend auch den Coping-Strategien zuordnen. Coping-, also Bewältigungsstrategien, sind Denk- und Verhaltensweisen, die helfen können, beispielsweise aus belastenden Gedankenspiralen herauszufinden. Damit erfüllen sie denselben Zweck, dem auch Fidget Toys und andere Hilfsmittel dienen sollen.

2.2 Wer ist die Zielgruppe?

Skills können für alle Menschen hilfreich sein. Insbesondere in Situationen der starken Anspannung oder in emotional aufwühlenden Momenten können sie dabei helfen, besser mit den eigenen Impulsen umzugehen und diese zu regulieren.

Das Konzept der Skills stammt aus dem Kontext der Dialektisch-Behavioralen Therapie, welche im Wesentlichen durch Marsha Linehan in den 1980er-Jahren entwickelt wurde, wobei ihr Ansatz sich noch vor allem an Menschen mit einer Emotional instabilen Persönlichkeitsstörung oder Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) richtete.

2.3 Fidget Toys als Skills?

Fidget Toys sind ganz unterschiedliche Materialien, mit denen man zumeist die eigenen Hände beschäftigen kann. In den letzten Jahren besonders bekannt geworden sind beispielsweise die sogenannten Fidget Spinner. Die sensorischen Stimuli durch Fidget Toys sollen Körper und Gehirn gleichermaßen ansprechen. Damit können Fidget Toys einen positiven Effekt auf die Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfähigkeit haben. In sozialen Situationen, beispielsweise beim Sprechen in größeren Gruppen, können sie zudem dabei helfen, die eigenen Emotionen und mentale sowie physische Anspannung zu regulieren. Eine Übersicht über einige gängige und bewährte Fidget Toys befindet sich in Anh. 4.

3 Wie kann man einen Skill-Koffer finanzieren?

Die Kosten für die Anschaffung eines Skill-Koffers lassen sich auf etwa 60 Euro für die Grundausstattung schätzen. Das hängt natürlich auch davon ab, mit welchen Materialien man ihn bestückt. Die Grundausstattung lässt sich mit der Zeit beliebig erweitern. Je nachdem, ob ein Arbeitsbereich, eine Fachschaft oder eine andere zentrale Einrichtung der Uni den Koffer anschafft, gibt es verschiedene Finanzierungsmöglichkeiten.

3.1 Fachschaften

Fachschaften erhalten einen Anteil aus dem Semesterbeitrag, mit dem sie wirtschaften können. Jedoch dürfen sie nicht gewinnorientiert tätig sein. Da die finanziellen Mittel oft begrenzt sind, bietet es sich beispielsweise an, für kleinere Anschaffungen einen Antrag bei der eigenen Fakultät zu stellen. Größere Anschaffungen können durch Finanzierungsanträge oder

¹ Vgl. Bohus, M. (2024). *DBT-Skilltraining. Das Patienten-Manual*. Stuttgart: Schattauer Verlag, S. 10.

Fördertöpfe des AStA oder durch besondere Fachschaftsgelder, die zumeist durch einen Kriterienkatalog geregelt sind, getätigt werden.

3.2 Arbeitsbereiche und andere Einrichtungen

Arbeitsbereiche und andere Einrichtungen der Uni verfügen im Gegensatz zu Fachschaften über ein eigenes Budget, mit dem sie haushalten können. Indem der Koffer für eine große Personengruppe zugänglich ist und die Materialien miteinander geteilt werden, profitieren so vor allem Studierende, für die eine eigene Anschaffung nicht möglich ist.

4 In welchen Räumlichkeiten sollte ein Skill-Koffer aufbewahrt werden?

Der Skill-Koffer sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der gut zugänglich ist und für den in einer akuten Situation bspw. nicht erst um einen Schlüssel gebeten werden muss. Entsprechende Räumlichkeiten sollten geschützt und ruhig sein. Möglicherweise könnte ein solcher Raum in eurem Arbeitsbereich dementsprechend nutzbar gemacht werden.

Die Universität zu Köln hat bereits einige solcher Ruheräume eingerichtet. Diese sind, inklusive der entsprechenden Anmeldungsmodalitäten unter folgendem Link zu finden und würden sich nach Absprache mit dem Servicezentrum Inklusion (SZI) sicherlich zur Aufbewahrung eines Skill-Koffers eignen: https://inklusion.uni-koeln.de/service/raeume_fuer_studierende/index_ger.html

5 Welche Informationen kann man zusätzlich im Skill-Koffer anbieten?

Über eine allgemeine Einführung zur Nutzung des Skill-Koffers (Anh. 1) hinaus bietet es sich an, ihn auch zur Aufbewahrung und Weitergabe von weiteren Informationen zu nutzen. Da der Skill-Koffer bestenfalls allen Personen an der Uni zugänglich sein sollte, können die in ihm hinterlegten Informationen einem großen Kreis von Personen helfen. Beispielsweise könnten hier Hinweise auf Beratungs- und Unterstützungsangebote innerhalb und außerhalb der Uni und Tipps zum Finden eines Therapieplatzes aufgelistet werden (Anh. 5). Denn trotz aller seiner Funktionen handelt es sich beim Skill-Koffer nur um ein Notfall-Instrument zur Krisenintervention. Darüber hinaus kann es oft sinnvoll sein, sich mit Unterstützung weiterer Anlaufstellen innerhalb oder außerhalb der Uni systematisch mit den eigenen Emotionen oder einer bestimmten psychischen Krisensituation auseinanderzusetzen.

6 Wie kann man auf einen Skill-Koffer aufmerksam machen?

Damit der Skill-Koffer seine Wirkung entfalten kann, muss er möglichst vielen Personen an der Uni bekannt sein. Um den Koffer zu bewerben, bietet Social Media sicherlich eine gute Möglichkeit, ebenso wie die eigene Webseite oder E-Mail-Verteiler von Arbeitsbereichen, Fachschaften oder zentralen Einrichtungen. Auch sollte an der Tür des Raumes, in dem sich der Skill-Koffer befindet, durch Sticker oder Plakate darauf aufmerksam gemacht werden. Des Weiteren kann der Skill-Koffer in Lehr- oder Fachschafts-Veranstaltungen beworben werden. Da Social-Media-Plattformen wie Instagram nicht gut barrierefrei zugänglich sind, sollten in jedem Fall mehrere Wege genutzt werden, um den Skill-Koffer bekannt zu machen. Verschiedene Vorlagen für Werbematerialien befinden sich in Anh. 6.

7 Was gibt es sonst noch zu bedenken?

7.1 Zwei-Sinne-Prinzip

Damit der Skill-Koffer möglichst barrierearm und für alle nutzbar ist, sollten die Anleitungen zur Nutzung mehrere Sinne ansprechen. So wäre es z. B. denkbar, die Anleitungen für die einzelnen Skills aufzuzeichnen und die Audiodateien per QR-Code zur Verfügung zu stellen. QR-Codes sollten regelmäßig dahingehend geprüft werden, ob sie noch funktionieren und auf die richtige Seite verweisen.

In diesem Leitfaden sind bereits viele Informationen für die Nutzer*innen des Skill-Koffers vertont worden. Die QR-Codes, die zu diesen Aufnahmen führen, finden sich wohl auf den jeweiligen Skill-Karten und Informationsblättern sowie auch als Sammlung, die gut auffindbar z. B. in den Deckel des Skill-Koffers geklebt werden könnte (Anh. 2).

Es gibt auch QR-Codes mit taktilen Feedback, welche mit Punkten umrandet und seitlich mit dem Wort „QR“ in Braille versehen sind. Ein Hersteller dafür ist Kreye: <https://www.kreye-siebdruck.de/braille-experten/aufkleber-mit-braille>

Eine weitere Möglichkeit das Zwei-Sinne-Prinzip umzusetzen, besteht darin, die Texte in Braille-Schrift zu drucken. Diese Möglichkeit bietet an der Universität zu Köln beispielsweise das Servicezentrum Inklusion an.

7.2 Awareness-Team

Bei eigenen Veranstaltungen eurer Fachschaft/eures Arbeitsbereiches ist es sinnvoll, ein Awareness-Team aufzustellen, das eine erste Ansprechstelle für Personen darstellt, die in eventuellen Notsituationen Unterstützung suchen. Das Awareness-Team sollte bestenfalls schon vor der Veranstaltung durch die Veröffentlichung von Fotos bekanntgemacht werden und während der Veranstaltung selbst beispielsweise durch gut sichtbare, farbige Buttons an der Kleidung oder Bandanas mit der entsprechenden Aufschrift oder durch Lichterketten erkennbar sein. Das Awareness-Team übernimmt Aufgaben wie die Bereitstellung eines Ruheraums, das Anleiten von Skills und die Ausleihe des Skill-Koffers während der jeweiligen Veranstaltung. Ausführlichere Informationen zum Awareness-Konzept sind in Anh. 9 zu finden.

7.3 Inventarliste

Da der Skill-Koffer bestenfalls frei zugänglich ist, besteht immer das Risiko, dass einzelne Gegenstände versehentlich oder absichtlich mitgenommen und nicht zurückgegeben werden. Damit allen Nutzer*innen immer alle Materialien zur Verfügung stehen, ist es wichtig, den Inhalt des Koffers regelmäßig zu kontrollieren und ihn ggf. anhand einer Inventarliste auf Vollständigkeit zu überprüfen (Anh. 7). Diese kann intern in eurer Fachschaft/in eurem Arbeitsbereich bereitliegen, um in regelmäßigen Abständen (anhand der Datumsspalte) zu überprüfen, ob alle Materialien im Skill-Koffer noch vollständig sind. Andernfalls können diese möglichst schnell nachgekauft werden.

7.4 Ausleihe

Das Führen einer Liste, in der sich alle Nutzer*innen mit ihrem Namen, ihrer Matrikelnummer und dem Datum ihrer Benutzung des Skill-Koffers eintragen können, erschwert die Niederschwelligkeit des Angebotes und ist auch aufgrund des Schutzes dieser sensiblen Daten sehr problematisch, da dadurch für andere Nutzer*innen einsehbar ist, wer den Koffer zuvor benutzt hat. Wenn die Fachschaft/der Arbeitsbereich dennoch erfassen möchte, wer den Skill-Koffer benutzt hat, bietet sich an, dass die Nutzer*innen einen Zettel mit ihrem Namen, der Matrikelnummer sowie Datum und Uhrzeit der Benutzung in eine abschließbare Box werfen, sodass dies nur von den Betreuenden des Skill-Koffers eingesehen werden kann.

Der Skill-Koffer könnte auch von Aufsichtspersonen für Klausuren ausgeliehen werden.
Die Skills sowie der Koffer sollten möglichst nach jeder Benutzung bzw. in regelmäßigen Abständen desinfiziert werden.

7.5 Feedback

Sinnvoll ist auch, im Skill-Koffer die Möglichkeit für Feedback zu geben. Möglicherweise können die Nutzer*innen den Koffer noch durch eigene Ideen ergänzen (Anh. 8). Die ausgefüllten Feedback-Bögen könnten ebenfalls in eine abschließbare Box geworfen werden, sodass nur die Personen, die den Skill-Koffer betreuen, darauf Zugriff haben. Eine andere

Möglichkeit könnte darin bestehen, eine Email-Adresse anzugeben, an die man sich für Feedback wenden kann.

7.6 Was gehört in den Skill-Koffer?

- Einführungsblatt: Nutzung des Skill-Koffers (Anh. 1)
- QR-Code-Sammlung zu den Audioaufnahmen (Anh. 2)
- Skill-Karten (ausgeschnitten, gefaltet und ggf. laminiert) (Anh. 3)
- Blanco-Papier
- Stifte
- Fidget Toys
- Übersicht Fidget Toys (Anh. 4)
- Materialien für die Skill-Karte „Physische Reize“
 - für den Geschmackssinn z. B.: Fishermen's Friend, Center Shock, Brausepulver, Traubenzucker
 - für den Geruchssinn z. B.: AmmoLa Riechstäbchen, Lavendelöl, Erfrischungstücher mit Eukalyptus, Zitrusöl
 - für den Schmerzreiz z. B.: Gummibänder, Murmeln, Kronkorken, Pflaster
 - für Wärme- und Kältereiz: Tuch, das nass gemacht werden kann, Handwärmer (am besten mit wärmender und kühlender Funktion)
 - für den Tastsinn: weicher Stoff, Kuscheltier, Handschmeichler
- Ohropax
- Taschentücher
- Informationsmaterialien (Anh. 5)
- Feedbackbögen für Nutzer*innen des Skill-Koffers (Anh. 8)
- Desinfektionsmittel

Anhang 1

Einführung in die Nutzung des Skill-Koffers

Nutzung des Skill-Koffers



Du bist mitten in einer seelischen Krise? Du fühlst dich emotional aufgewühlt?

Dieser Skill-Koffer hilft dir.

Hier findest du verschiedene Anleitungen für Skills, die du alleine oder zusammen mit anderen anwenden kannst. Du kannst die Skills ganz individuell für dich abwandeln, so wie sie dir am besten nutzen. Die Anleitungen sollen nicht dazu führen, dass du Schmerzen empfindest. Falls dies doch der Fall sein sollte, brich die Durchführung bitte ab und wähle einen anderen Skill.

Auf allen Skill-Karten findest du QR-Codes. Diese führen zu Audioaufnahmen, in denen die Skills angeleitet werden.

Außerdem findest du auf den Skill-Karten Angaben zu verschiedenen Intensitätsstufen:

Intensitätsstufe 1 – Die Skills in dieser Kategorie kann man gut zum Einstieg verwenden, insbesondere wenn man schon frühzeitig bemerkt, dass eine Situation belastend wird.

Intensitätsstufe 2 – Die Skills, die in diese Kategorie fallen, sind etwas stärker und sollten nicht unbedacht angewendet werden. Wenn du noch keine Erfahrung in der Anwendung von Skills hast, beginne mit Intensitätsstufe 1 und gehe erst zu Intensitätsstufe 2 über, wenn Intensitätsstufe 1 nicht hilft.

Intensitätsstufe 3 – Die Skills dieser Intensitätsstufe sind sehr stark und sollten nur dann verwendet werden, wenn alle anderen Skills nicht geholfen haben. Außerdem solltest du diese nur in Begleitung einer weiteren Person durchführen.

Passende Materialien, die zur Ausführung der Skills nötig sind, sowie verschiedene Fidget Toys findest du ebenfalls in diesem Skill-Koffer.

Vielleicht sind auch unsere Tipps zu rechtlichen Fragen, zur Unterstützung bei der Suche nach therapeutischen Angeboten oder die Auflistung weiterer Anlaufstellen hilfreich für dich.

Gerne kannst du uns ein Feedback zum Skill-Koffer hinterlassen.

Wir freuen uns, wenn du alle Materialien anschließend wieder in den Koffer zurücklegst, damit andere ihn auch gut nutzen können. Vielen Dank!

Anhang 2

QR-Code-Sammlung

Über die QR-Codes kommst du zu den vertonten Versionen der Einführung in die Nutzung des Skill-Koffers, der Anleitungen für die Skills sowie der Informationsübersichten.

Einführung in die Nutzung des Skill-Koffers 	Skill-Karte: Klopf-Skill 
Skill-Karte: Progressive Muskelentspannung 	Skill-Karte: Bewusstes Lenken der Aufmerksamkeit 
Skill-Karte: Physischer Reiz – Schmecken 	Skill-Karte: Physischer Reiz – Riechen 
Skill-Karte: Physischer Reiz – Fühlen 	Skill-Karte: Physischer Reiz – Schmerz 
Skill-Karte: Physischer Reiz – Wärme & Kälte 	Skill-Karte: Atemübungen 

Skill-Karte: Körperbezogene Skills 	Übersicht über verschiedene Fidget Toys 
Informationen zum Thema Psychologische Beratung und Therapieplatzsuche 	Beratungsangebote zu rechtlichen Themen 
Weitere Informationen und Anlaufstellen 	Beratung für Personen in verschiedenen Lebenslagen 

Anhang 3

Skill-Karten



Klopf-Skill

Der Klopf-Skill soll dich in stressigen oder hochemotionalen Situationen beruhigen. Du kannst ihn alleine oder gemeinsam mit anderen ausführen. Beim Klopf-Skill ist es besonders wichtig, dass du das Atmen während des Vorgangs nicht vergisst.

Intensitätsstufe 1



Die Dauer des Klopfens kannst du festlegen, zu empfehlen ist aber, wenigstens für 1-2 Atemzüge auf dieselbe Stelle zu klopfen.

1. Beginne mit einem leichten Klopfen mit einem Finger auf die Innenseite deines kleinen Fingers
2. Klopfe leicht auf die Innenseite deines Ringfingers
3. Klopfe leicht auf die Innenseite deines Mittelfingers
4. Klopfe leicht auf die Innenseite deines Zeigefingers
5. Übergang zum Gesicht – Starte mit einem leichten Klopfen in der Mitte deiner Stirn
6. Klopfe durchgängig in einem Bogen um dein Auge bis zu dem Bereich über deiner Lippe
7. Klopfe leicht gegen dein Kinn
8. Klopfe leicht mit der flachen Hand auf die Mitte deines Brustkorbes
9. Klopfe leicht mit beiden Händen auf deine Rippen



Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung bezeichnet das bewusste An- und Entspannen einzelner Muskeln im Einklang mit deiner Atmung. Du kannst sie sowohl im Liegen als auch im Sitzen durchführen.

Intensitätsstufe 1



Am besten schließt du während der Durchführung dieses Skills deine Augen.

Spanne die folgenden Körperteile während deiner Einatmung der Reihe nach an, halte den Atem kurz an und entspanne die Muskeln im jeweiligen Körperteil anschließend wieder.

- Füße
- Unterschenkel
- Oberschenkel
- Bauchmuskeln
- Schultern
- Oberarme
- Unterarme
- Hände

Atme abschließend tief durch die Nase ein, halte die Luft kurz an und atme durch den Mund wieder aus.



Bewusstes Lenken der Aufmerksamkeit

Hierbei soll deine Aufmerksamkeit weg von der schwierigen oder belastenden Situation und stattdessen auf deine Sinneswahrnehmung gerichtet werden.

Intensitätsstufe 1



Deine Aufmerksamkeit kannst du auf unterschiedliche Arten bewusst lenken:

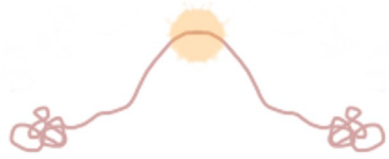
Option 1: Benenne fünf Dinge, die du hörst, vier Dinge, die du siehst, drei Dinge, die du riechst und zwei Dinge, die du spürst.

Option 2: Zähle bestimmte Gegenstände (benenne z. B. die Anzahl der Stühle im Raum)

Option 3: Lenke deine Aufmerksamkeit auf positive Dinge:

- Erzähle von einem lustigen oder schönen Erlebnis
- Erzähle dein Lieblingsrezept
- 60-Sekunden-Lächeln-Methode (hierbei ziehst du deine Mundwinkel für 60 Sekunden zu einem Lächeln herauf)

Option 4: Summe oder singe ein Lied



Physischer Reiz - Schmecken -

Physische Reize können dir dabei helfen, Panikattacken oder Gedankenspiralen zu durchbrechen.



Hier kannst du im Prinzip alles verwenden, was verzehrbar ist. Vor allem bieten sich aber **Lebensmittel** an, die einen **intensiven Geschmack** haben, der im ersten Moment vielleicht sogar etwas unangenehm ist:

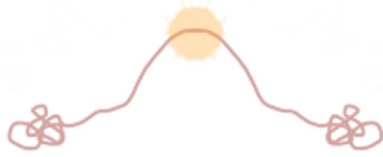
Intensitätsstufe 1

Fishermen's Friend, Zitronenscheiben, Brausepulver, Traubenzucker

Intensitätsstufe 2

CenterShocks und Chilischoten

Du kannst die Lebensmittel **zerbeißen oder auf der Zunge behalten**.



Physischer Reiz - Riechen -

Physische Reize können dir dabei helfen, Panikattacken oder Gedankenspiralen zu durchbrechen.

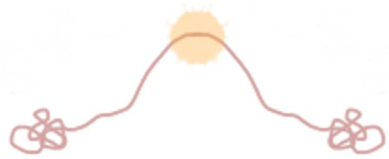


Intensitätsstufe 1

Bei **innerer oder äußerer Unruhe** solltest du auf **beruhigende Gerüche** zurückgreifen: Lavendel-Öl, Erfrischungstücher mit Eukalyptus, Zitrus-Gerüche. Öle kannst du direkt auf die Haut oder einen Geruchsträger deiner Wahl auftragen (Taschentuch, Kleidungsstück etc.).

Intensitätsstufe 3

Wenn sich eine **Panikattacke** ankündigt, eignen sich **AmmoLa Riechstäbchen** sehr gut. Die Stäbchen brichst du durch und hältst sie dir unter die Nase. Der Geruch ist sehr stark, deshalb sollten AmmoLa Riechstäbchen nur im Extremfall genutzt werden.



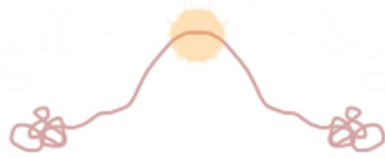
Physischer Reiz - Fühlen -

Physische Reize können dir dabei helfen, Panikattacken oder Gedankenspiralen zu durchbrechen.

Intensitätsstufe 1



Der Tastsinn kann auf verschiedene Arten angeregt werden. Zur **Beruhigung** eignen sich **angenehme Materialien**, die du dir zur Hand nehmen kannst: ein Kuscheltier, weiche, glatte Stoffe, Handschmeichler oder Murmeln. Hierbei solltest du dich genau auf das Gefühl konzentrieren, welches diese Gegenstände auf deiner Haut schaffen.



Physischer Reiz - Schmerz -

Physische Reize können dir dabei helfen,
Panikattacken oder Gedankenspiralen zu
durchbrechen.



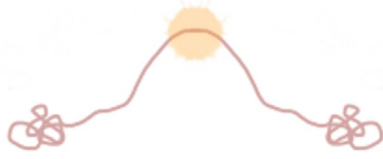
BITTE NUR IN BEGLEITUNG DURCHFÜHREN!

Intensitätsstufe 2

- Akupressur-Ball oder -Ring auf die Haut drücken oder über die Haut rollen
- Gummiband ums Handgelenk machen und flitschen lassen
- Murmeln in die Schuhe legen und damit herumlaufen
- Pflaster auf die Haut kleben und wieder abreißen

Intensitätsstufe 3

- Kronkorken fest auf die Haut drücken
- Metalligelball auf die Haut drücken



Physischer Reiz - Wärme & Kälte -

Physische Reize können dir dabei helfen, Panikattacken oder Gedankenspiralen zu durchbrechen.



Kältereize eignen sich, um kreisende Gedanken zu durchbrechen, Wärmereize schaffen eher Gefühle von Geborgenheit.

Intensitätsstufe 1

Du kannst ein kaltes oder warmes Tuch, ein Körnerkissen oder eine Wärmflasche auf deine Haut legen (besonders in den Nacken oder das Gesicht). Ebenso kannst du dir kaltes oder warmes Wasser über die Handgelenke fließen lassen.

Intensitätsstufe 2

Du kannst dir ein Kühlpack auf die Handgelenke, in den Nacken oder auf das Gesicht legen.



Atemübungen

Atemübungen können dir bei der Entspannung helfen, indem du durch sie die körperliche Stressreaktion herunterfährst.

Intensitätsstufe 1



Es gibt verschiedenste Atemtechniken, von denen drei hier vorgestellt werden:

Option 1 - Boxatmung: Atme vier Sekunden lang tief durch die Nase ein – halte den Atem für vier Sekunden an – atme vier Sekunden lang durch die Nase aus – halte den Atem erneut für vier Sekunden an

Option 2 - Ozeanatmung: Atme durch den Mund ein, wobei du Brust, Bauch und Rippen weitest - Stelle dir beim Ausatmen vor, dass du einen Spiegel anhauchst: du fühlst eine leichte Verengung in deiner Kehle - Schaffe beim Einatmen dieselbe Verengung und wiederhole das: Du wirst merken, dass dein Atem wie eine Welle klingt.

Option 3 - Wechselatmung: Lege den Daumen sanft an dein rechtes und deinen Ringfinger an dein linkes Nasenloch – Verschließe dein rechtes Nasenloch mit dem Daumen und atme 4 Sekunden lang durch das linke Nasenloch ein – Halte den Atem für 2-8 Sekunden – Atme durch das rechte Nasenloch aus und zähle bis 8 – Atme wieder über rechts ein und zähle bis 4 – Halte den Atem wieder an und wiederhole den Vorgang 5-12 Mal.



Körperbezogene Skills

Mithilfe körperbezogener Skills kannst du deine Gefühle fassbar machen.

Intensitätsstufe 1



Hier gibt es verschiedene Techniken:

Option 1: Berühre die Körperstelle, an der das negative Gefühl sitzt, am besten in Kombination mit ruhiger Atmung

Option 2: Ausdehnen deines Körpers: Stelle deine Füße schulterbreit auf und Öffne deine Arme; optional Dehnübungen oder Heben und Senken deiner Arme im Takt mit der Atmung

Option 3: Schreibe die quälenden Gedanken auf und zerreiße oder verbrenne das Geschriebene anschließend – es muss in jedem Fall weg von dir!

Anhang 4

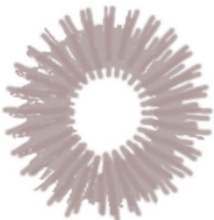
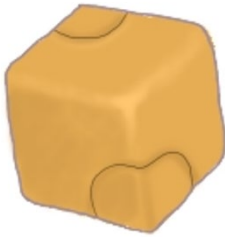
Fidget Toys

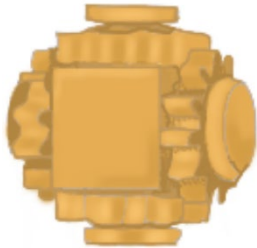
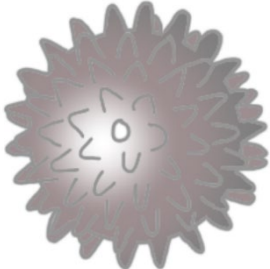
Übersicht über einige Fidget Toys



Es gibt viele verschiedene Arten von Fidget Toys. Im Folgenden haben wir die Toys zusammengestellt, die aus Erfahrung des AstA-Referats Studieren ohne Schranken (SoS-Referat) der Universität zu Köln besonders beliebt sind.

Fidget Toys sind oft kostengünstig bei verschiedenen Discounter zu erwerben, wie z. B. KiK, TEDI oder Action, in Buchhandlungen, Spielzeuggläden oder auch in verschiedenen Online-Shops, z. B. Head of Skills: <https://www.head-of-skills.de/>

Bezeichnung	Abbildung	Nutzung	Kosten (Stand: Juni 2025)
Akupressur-Ring		Der Ring wird an einen Finger gezogen und sanft auf- und abgerollt. Er stimuliert damit die Fingerreflexzonen und kann beim Stressabbau oder der Lenkung der Aufmerksamkeit helfen.	ca. 8-10€ für mehrere Akupressur-Ringe im Set
Akupressur-Chips		Mit Akupressur-Chips können durch eine sanfte Schmerzstimulation Stress und Anspannung reguliert werden.	ca. 5€ für 10 Stück
Wacky Track		Das Wacky Track kann in alle Richtungen gedreht, gedrückt, gezogen und geformt werden. Es soll den Abbau von Stress und Anspannung fördern.	ca. 15€ für mehrere Wacky Tracks im Set
Infinity Fidget Cube		Teile des Würfels können mit einem Finger gedreht werden. Diese Bewegung dient ebenfalls dem Stressabbau.	ca. 15€
Tangle Fidget Toy		Das Tangle Fidget Toy funktioniert wie das Wacky Track und erfüllt den gleichen Zweck, mit dem Unterschied, dass es nicht aus verschiedenen Gliedern besteht.	ca. 5-10€ für meist mehrere im Set

Pure Brass Fidget Cube		Die Rädchen des Würfels können mit einem oder mehreren Fingern gedreht werden. Dadurch können der Fokus und die Aufmerksamkeit verbessert werden.	ca. 20€
Nice-Cube		Das Drücken des Nice-Cubes in einer oder beiden Händen kann entspannend wirken.	ca. 10€
Igelball (aus Metall oder Kunststoff)		Igelbälle gibt es aus verschiedenen Materialien. Bälle aus Kunststoff sind sanfter, Igelbälle aus Metall können eingesetzt werden, um einen leichten Schmerzreiz zu stimulieren. Dadurch kann die Aufmerksamkeit von den eigenen kreisenden oder belastenden Gedanken auf die physische Wahrnehmung umgelenkt werden.	ca. 8-10€ für mehrere Bälle im Set
Knete		Knete kann in alle möglichen Formen gebracht werden und so der Entspannung und dem Stressabbau dienen.	unter 10€ für mehrere Packungen

Anhang 5

Informationsmaterialien

Psychologische Beratung und Therapieplatzsuche

Bundesweite psychologische Beratungsangebote



- Der **Ärztlicher Notdienst** berät nicht direkt selbst, sondern hilft dabei, bei dringenden Anliegen, aber nicht lebensbedrohlichen Notlagen Bereitschaftsärzt*innen zu finden, wenn die meisten ärztlichen Praxen geschlossen haben (also vor allem nachts, an Wochenenden und Feiertagen): 116 117 (kostenlos)
- **Telefonseelsorge**: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos)
- **Krisenchat** für unter 25-Jährige: krisenchat.de (kostenlos)
- Online-Orientierungshilfe und -Beratung für Menschen in seelischen Belastungssituationen und deren Angehörige **OBEON** – obeon.de (kostenlos)

Angebote im Raum Köln

- Das kostenlose Zuhör- und Informationstelefon **Nightline Köln** ist ein Angebot von Studierenden für Studierende: 0800 470 3500, <http://www.nightline-koeln.de/>
Erreichbarkeit während der Vorlesungszeit: montags, dienstags, donnerstags, freitags, sonntags von 21 Uhr bis 0 Uhr
- Der **Sozialpsychiatrische Dienst der Stadt Köln** bietet Hilfe in Krisensituationen: 0221 22124710 (kostenlos)

Anlaufstellen der Universität zu Köln

- **Psychologische Beratung des Servicezentrum Inklusion (SZI)**: psychologische-beratung@verw.uni-koeln.de (kostenlos)
- **Psychologische Beratung des Kölner Studierendenwerks**: 0221 1688150 und bksa-sekretariat@kstw.de. Die ersten fünf Beratungstermine sind kostenfrei, danach wird ein Beitrag von 2,50€ pro Sitzung erhoben. Für die Kursangebote werden Gebühren erhoben.
- **Projekt emPower** – Orientierungshilfe für psychisch belastete Studierende (kostenlos): <https://empower.uni-koeln.de/>

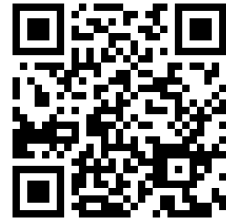
Therapieplatzsuche

- **Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung**: 116 117 (kostenlos)
- **Praxissuche der Kassenärztlichen Vereinigung**: patienten.kvno.de/praxissuche
- www.psychotherapiesuche.de
- Die **HaPUK** – Hochschulambulanz für Psychotherapie der Universität zu Köln bietet Vorgespräche, Diagnostik und Therapie an: hf.uni-koeln.de/36982
- Ebenso bieten angehende Psychotherapeut*innen an **Ausbildungsinstituten** Therapien unter Supervision an. Diese sind im Gegensatz zu von approbierten Therapeut*innen durchgeführten Therapien häufig deutlich günstiger oder sogar kostenfrei.
- **Psychologische Ambulanzen und Notaufnahmen** befinden sich in psychiatrischen Kliniken oder medizinischen Versorgungszentren. Man findet sie über die jeweiligen Webseiten der entsprechenden Klinik/des Krankenhauses.

Beratungsangebote zu rechtlichen Themen

Allgemeine Anlaufstellen

- Übersicht über Beratungsangebote zu rechtlichen Themen in Köln: <https://www.beratungsstellen.koeln/rechtsberatung.html>
- Die **Feminist Law Clinic** bietet kostenfreie und anonyme Beratungsangebote durch Volljurist*innen an, beispielsweise zum Thema Diskriminierung: <https://www.feministlawclinic.de/>



Anlaufstellen der Universität zu Köln

- Die **Rechtsberatung des AStA** ist erreichbar per Mail servicepoint@asta.uni-koeln.de und unter der 0221 470 2993
Der AStA bietet eine kostenlose Erstberatung an, die hilft, sich zu orientieren und die nächsten Schritte zu planen. Die Rechtsberatung findet nur telefonisch statt. Schicke zur Terminvereinbarung bitte spätestens einen Tag vor dem Beratungstermin eine Mail mit deiner Matrikel- und Telefonnummer sowie einem kurzen Stichwort zum Gegenstand der Beratung.

Weitere Informationen und Anlaufstellen

An der Universität zu Köln

Die Universität zu Köln stellt eine **umfassende Übersichtsseite zu Beratungsangeboten** zu verschiedenen Themen (Studieren mit Behinderungen, Psychologische Beratung usw.) bereit:

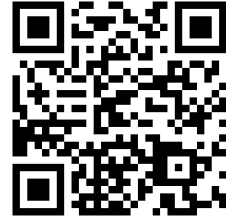
<https://uni.koeln/FUX33>



Weitere Anlaufstellen:

- Das AStA-Referat **Studieren ohne Schranken (SoS-Referat)** setzt sich an der Universität zu Köln für die Belange von Studierenden mit Behinderungen, chronischen oder psychischen Erkrankungen und Neurodivergenz ein. Es will Barrieren abbauen, sensibilisieren und informieren und bietet dazu einen offenen Austausch an: www.sos-referat.uni-koeln.de
- Die **Antidiskriminierungsstelle der Universität zu Köln** ist eine studentische, selbstorganisierte Meldestelle für alle Diskriminierungsfälle an der Uni: <http://ukoeln.de/DSD7Z>
- Das **Servicezentrum Inklusion (SZI)** verfügt über vielfältige Informationen zum Thema inklusiv Studieren: www.inklusion.uni-koeln.de, insbesondere auch erreichbar über den Wegweiser: <https://uni.koeln/38ZPL>
Ebenso bietet das SZI verschiedene Gruppenangebote zur Vernetzung, gemeinsamen Reflexion und gegenseitigen Unterstützung an: <https://uni.koeln/PU9FM>
- Die **Zentrale Vertrauensstelle zum Schutz vor Diskriminierung und Machtmissbrauch**: <http://ukoeln.de/7LWN6>
- **Gleichstellungsbeauftragte, Ombuds- und Vertrauenspersonen** gibt es zentral an der Uni, aber auch an den einzelnen Fakultäten: <http://ukoeln.de/3EWRW>
- Eine Informationsseite des inklusiven Peer-Support der Philosophischen Fakultät der Universität zu Köln für alle, die **Allies (Verbündete)** für Menschen mit Behinderungen, chronischen oder psychischen Erkrankungen oder Neurodivergenz werden möchten mit Tipps und Hinweisen für gute gegenseitige Unterstützung: <http://ukoeln.de/W2P2F>
- **STARK.studieren**: In diesem Projekt des inklusiven Peer-Support des Department Heilpädagogik und Rehabilitation der Universität zu Köln entstehen aktuell drei- bis fünfminütige Videos, in denen Studierende mit einer Behinderung oder chronischen Erkrankungen über ihre Herausforderungen, Erlebnisse und auch Unterstützungserfahrungen sprechen und so für das Thema sensibilisieren wollen. Diese persönlichen Berichte werden durch Videos von Ansprechpersonen zum Thema Studieren mit Behinderung an der Universität zu Köln ergänzt (<https://dhr-studium.uni-koeln.de/inklusion/starkstudieren>).

Beratung für Personen in verschiedenen Lebenslagen



- Die **Psychologische Beratung für BIPOC** (Black, Indigenous, People of Color) an der Uni Köln ist ein kostenfreies Angebot für Studierende, die rassistische/antisemitische Diskriminierung erfahren: <https://uni.koeln/YNDBR>
- Das multiprofessionelle Team von **Rubicon Köln** bietet kostenfreie Einzel-, Paar- und Familienberatungen für lesbische, schwule, bi-, pan-, asexuelle, trans*, inter und queere Menschen jeden Alters sowie deren Angehörige und Freund*innen sowohl persönlich als auch online und per Telefon an. Die Beratung ist offen für alle Themen, die mit der sexuellen Orientierung oder geschlechtlichen Identität zu tun haben: <https://rubicon-koeln.de/beratung/>
- Die Initiative **BIPOC-Healing-Space** unterstützt kostenfrei bei der Suche nach BIPOC-Therapeut*innen, rassismuskritischer Therapie und LGBTQ*-freundlichen und mehrsprachigen Therapieangeboten in Deutschland. Auch gibt es regelmäßige (Gruppen-) Angebote: <https://bipoc-healing-space.de/>
- **Queermed Deutschland** bietet neben Vorträgen und Workshops ein Verzeichnis über sensibilisierte Ärzt*innen und Therapeut*innen, die eine diskriminierungsfreie und respektvolle Behandlung unterstützen. Das kostenfreie Angebot richtet sich an Menschen aus der LGBTQIA*-Community und Personen mit internationalem Hintergrund: <https://queermed-deutschland.de/>
- **Anyway Köln** bietet kostenlose LGBTQI*-Beratungs- und Unterstützungsangebote für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene (bis 27 Jahre) aus Köln und Umgebung sowie eine Fachberatung für Fachkräfte der Jugendförderung in Köln an.
- Die kostenfreie **Nummer gegen Kummer** bietet anonyme Beratung für Kinder, Jugendliche, deren Eltern und andere Bezugspersonen an. Für Kinder und Jugendliche lautet die Nummer 116 111, das Elterntelefon ist unter der 08001110550 erreichbar.
- Das **Hilfetelefon** ist ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erleben oder erlebt haben. Es werden Beratungen in mehreren Sprachen, sowohl per Telefon als auch online, angeboten. Das Hilfetelefon ist anonym und kostenfrei erreichbar unter der Nummer 116016.

Anhang 6

Vorlagen für Werbematerialien





Instagram-Story

Die folgende Vorlage für eine Instagram-Story ist unbeschrieben, um individuelle Informationen, beispielsweise die Nummer des Raumes, in dem der Skill-Koffer aufbewahrt wird, nicht vorwegzunehmen. Hier daher eine Anregung, wie man den Text für die Story formulieren könnte.

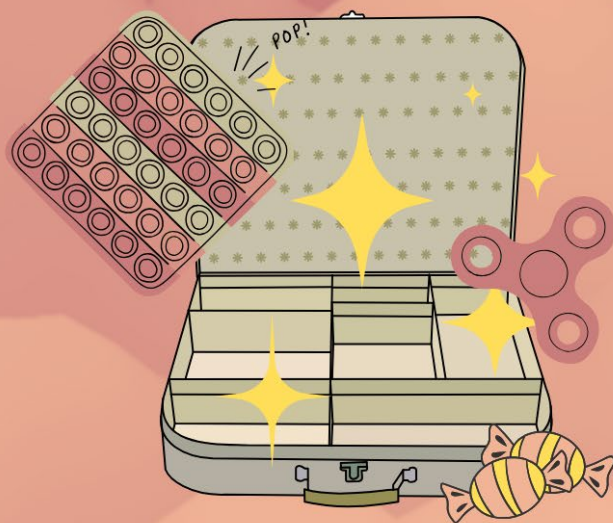
Für Studierende, die den Koffer nutzen könnten:

„Du fühlst dich aufgewühlt? Du bist in einer psychischen Krise?

Der Skill-Koffer [unseres Arbeitsbereichs/unserer Fachschaft/unserer Bibliothek/unserer Mensa etc.] kann dich unterstützen.

Hier findest du Fidget Toys, Anleitungen z. B. für Atemübungen – und vor allem einen ruhigen safe space, in dem du alleine sein kannst.

[Raumnummer]“



Sticker



Postkarten

Die Vorlagen für Postkarten in vier verschiedenen Designs findet ihr – schon fertig für den Druck, inklusive Schnittmarken – im separaten Dokument auf unserer Projekthomepage:

<https://uni.koeln/ZQASQ>

Vorlage für PowerPoint-Präsentationen

Eine Vorlage für PowerPoint, die man beispielsweise in Lehrveranstaltungen zeigen kann, um auf den Skill-Koffer aufmerksam zu machen, findet sich ebenfalls auf der Projekthomepage:

<https://uni.koeln/FAQUL>

Anhang 7

Inventarliste

Material	MHD/Kaufdatum	Datum der Überprüfung				
Einführung in den Skill-Koffer						
Skill-Karte „Klopf-Skill“						
Skill-Karte „Physischer Reiz Schmecken“						
Skill-Karte „Physischer Reiz Riechen“						
Skill-Karte „Physischer Reiz Schmerz“						
Skill-Karte „Physischer Reiz Wärme & Kälte“						
Skill-Karte „Physischer Reiz Fühlen“						
Skill-Karte „Progressive Muskelentspannung“						
Skill-Karte „Bewusstes Lenken der Aufmerksamkeit“						
Skill-Karte „Körperbezogene Skills“						
Skill-Karte „Atemübungen“						
Übersicht Fidget Toys						
Informationsblatt Psychologische Beratung und Therapieplatzsuche						
Informationsblatt Rechtliche Unterstützung						
Informationsblatt Sonstige Angebote						
Informationsblatt Beratungsangebote für Personen in verschiedenen Lebenslagen						
Zettel für Feedback						
Blanco-Papier						
Stifte (Anzahl:)						
Fidget Toys (Anzahl:)						
Fishermen's Friend (Anzahl:)						

Center Shock (Anzahl:)						
Brausepulver (Anzahl:)						
Traubenzucker (Anzahl:)						
Riechstäbchen (Anzahl:)						
Lavendelöl (Anzahl:)						
Erfrischungstücher (Anzahl:)						
Zitrusöl (Anzahl:)						
Massageball (Anzahl:)						
Gummibänder (Anzahl:)						
Murmeln (Anzahl:)						
Kronkorken (Anzahl:)						
Pflaster (Anzahl:)						
Tuch (Anzahl:)						
Desinfektionsmittel						
Handwärmer (Anzahl:)						
Handschmeichler (Anzahl:)						
Taschentücher (Anzahl:)						

Anhang 8

Feedback

Hier ist Platz für dein Feedback zum Skill-Koffer: Was wünschst du dir noch? Hast du weitere Anregungen, die wir umsetzen könnten?

✂-----

Hier ist Platz für dein Feedback zum Skill-Koffer: Was wünschst du dir noch? Hast du weitere Anregungen, die wir umsetzen könnten?

Anhang 9

Awareness-Konzept

Dieses Awareness-Konzept dient als Leitlinie für Veranstaltungen eurer Fachschaft oder eures Arbeitsbereiches und wurde erstmalig von den Vertrauensstudis der Fachschaft Archäologie ausformuliert. Wir haben das Konzept hier in kompakter Form zusammengefasst.

Die Awareness-Personen, die in diesem Konzept beschrieben werden, dienen bei Veranstaltungen als erste Ansprechpersonen und Ersthelfer*innen in eventuellen Notsituationen. Dementsprechend wäre auch wünschenswert, dass mindestens eine der Awareness-Personen über einen aktuellen Erste-Hilfe-Schein verfügt.

Die Awareness-Personen ...

- ... sollten sich im Vorhinein mit dem Awareness-Konzept auseinandersetzen und sich ggf. mit den Vertrauensstudierenden absprechen.
- ... sollten sich ebenfalls frühzeitig mit dem Skill-Koffer vertraut machen.
- ... müssen vor jeder Festivität eine Vertraulichkeitserklärung unterschreiben. Dies sollte auch kommuniziert werden, um so die Hemmschwelle dafür zu senken, die Awareness-Personen auch tatsächlich anzusprechen.
- ... sollten nach Möglichkeit mit Namen und einem Foto vor der Veranstaltung bekanntgegeben werden.
- ... sollten am Tag der Veranstaltung deutlich als solche erkennbar sein, beispielsweise durch Buttons, Bandanas oder Schilder zum Umhängen in gut sichtbaren Farben (in dunklen Räumen bietet sich auch eine Lichterkette an).
- ... sollten ihre Handynummern an zentralen Stellen, z. B. beim Thekendienst, hinterlegen.
- ... müssen während der gesamten Veranstaltung nüchtern bleiben.
- ... sollten stets darauf achten, ihre eigenen (psychischen und physischen) Grenzen nicht zu überschreiten.
- ... sollen sich in auftretenden Konfliktsituationen vorrangig an den Bedürfnissen der betroffenen Person orientieren; eine neutrale Haltung ist dementsprechend nicht immer sinnvoll.

Vorbereitung von Veranstaltungen

- Rückzugsraum einrichten
- Ggf. eine gekürzte Version dieses Konzepts an hochfrequentierten Orten aushängen (Toilettenräume, Theke, Eingänge usw.)
- Skill-Koffer auf Vollständigkeit prüfen

Während der Veranstaltung

- Beobachtungen von diskriminierendem oder belästigendem Verhalten sollten direkt an die Awareness-Personen weitergegeben werden
 - Je nach Schwere des Verhaltens sollte abgewogen werden, ob ein klärendes Gespräch sinnvoll ist, oder ob die Person sofort der Veranstaltung verwiesen wird. Wird eine Person tatsächlich der Veranstaltung verwiesen, sollte dies an alle Mitorganisator*innen weitergegeben werden (Thekendienst, Awareness-Personen, Vertrauensstudierende), damit die Person der Veranstaltung auch tatsächlich fernbleibt.