



# 4-A Übung



1. **A**tmen

2. **A**kzeptieren

3. **A**nders bewerten

4. **A**gieren

# 1. Atmen

Mache die 4-6-8 Bremsatmung:

4 Sekunden durch die Nase bei geschlossenem Mund einatmen.

6 Sekunden den Atem halten.

8 Sekunden durch die Nase bei geschlossenem Mund ausatmen.

## 2. Akzeptieren

Akzeptiere die Situation, so wie sie ist:

Sage innerlich zu dir: „Es ist ok!“



# 3. Anders bewerten

Bewerte die Situation um. Statt der ist gefährlich;  
sage innerlich zu dir: „Der braucht meine Hilfe!“



## 4. Agieren

Biete dem Kunden jetzt deine Hilfe an und sage zu ihm:

„Wie kann ich Ihnen helfen?“

oder

„Was kann ich für Sie tun?“