

Sag doch einfach STOPP

Es wird dir gerade alles einfach zu viel, du steckst gerade in einer Situation fest, die dich vollkommen überfordert. Du willst am liebsten nur weg, doch es gelingt dir nicht.

Du spürst, wie dein Körper reagiert, vielleicht zunächst nur einen Kloß im Hals, dann merkst du, wie dein Körper sich mehr und mehr verkrampft dein Herz pocht, als wenn es aus der Brust springen möchte, dir wird speiübel und du willst dich einfach nur noch verkriechen.

Je nachdem, wie hoch dein Stresslevel bereits ist, können diese Symptome schwächer oder stärker ausgeprägt auftauchen.

Jetzt denk einmal ans Autofahren, was machst du, wenn du ein Stopp-Schild siehst? Du hältst an, du verschaffst dir einen genauen Überblick über den Verkehr, vielleicht atmest du kurz tief durch, weil du warten musst, es ist gerade Rushhour und dann entscheidest du dich loszufahren, sobald dies möglich ist.

Ähnlich kannst du mit stressigen Situationen umgehen.

Mit der STOPP Methode hast du eine sehr wirksame und einfache Übung an der Hand, um diese Überforderung gut unterbrechen zu können.

Die einzelnen Buchstaben stehen jeweils für eine Haltung oder Handlung.

S -> steht für Stopp, du unterbrichst die Situation wortwörtlich mit dem Wort Stopp zur Verstärkung kannst du dir das Stoppschild visualisieren.

T -> steht für Tiefdurchatmen, und zwar so lange bis du spürst, dass dein Stresslevel gesunken ist. Hierbei wendest du am besten eine Atmung an, auf die du dich konzentrierst und zählst, z. B. 4/7/8 (4s einatmen, 7s halten und 8s ausatmen). Natürlich kannst du die Zeiten immer auf dich anpassen, wichtig ist nur, dass du diese Atemübung so lange durchführst und auch gedanklich zählst, bis du spüren kannst, dass du ruhiger geworden bist.

O -> steht für Observation - Beobachtung. Versuche dir die Situation nun mit Abstand anzuschauen, aus einer anderen Perspektive. Hilfreich kann sein, die Gedanken, die kommen aufzuschreiben.

P -> steht für planvoll Handeln mit entsprechender Beruhigung und Abstand zur Situation, denn dann gelingt es dir.

Wenn unser Gehirn ein bestimmtes Stresslevel erreicht hat, können wir aus dieser Situation heraus einfach keinen klaren Gedanken mehr fassen, da unser Großhirn blockiert ist.

Die Stoppmethode hat sich im Straßenverkehr bewährt und ist in Zeiten der akuten Überforderung sowohl privat als auch im Business gut anwendbar. Mit Übung bringt uns diese Methode sicher wieder zurück in ein sinnvolles Handeln. Stoppt das Gedanken-

und Sorgenkarussell, hilft aber auch bei Angst und Panik, wenn sie nicht mit Zwängen belegt ist. Streitgespräche und Konflikte eskalieren weniger schnell, wenn ich mir eine Stopppause gönne und sie dann bei Bedarf auch regelmäßig anwende. Sie kann auch ein Puffer für das Nein-Sagen sein.

Was tust du, wenn es dir akut zu stressig und zu viel wird?