

STOP-Fähigkeit Arbeitsblatt

Die STOP-Fähigkeit hilft Ihnen, die Kontrolle zu behalten, wenn Sie einen impulsiven Drang verspüren, auf Ihre Emotionen zu reagieren. Sie verhindert, dass Sie eine Situation verschlimmern.

S

Halt!

Bewegen Sie keinen Muskel. Ihre Emotionen versuchen möglicherweise, Sie ohne Nachdenken handeln zu lassen. Einfrieren!

T

• Einen Schritt zurücktreten

Holen Sie sich Abstand von der Situation. Atmen Sie tief durch. Lassen Sie nicht zu, dass Ihre Gefühle Sie zur Handlung zwingen.

O

• Beobachten

Beachten Sie, was innen und außen passiert. Was sind die Fakten? Was fühlen und denken Sie?

P

► Achtsam fortsetzen

Fragen Sie Ihren Weisen Verstand: Welche Handlung macht dies besser? Handeln Sie mit Bewusstsein für Ihre Ziele.

ÜBEN SIE DIE AUFZEICHNUNG EINER KÜRZLICHEN SITUATION, IN DER SIE DIE STOP-FÄHIGKEIT VERWENDET (ODER HÄTTEN VERWENDEN KÖNNEN):

Wie war die Situation?

Was war das Ergebnis (oder was wäre es gewesen)?
