Die STOP-Übung

Die Stop-Übung bietet eine gute Gelegenheit in einer emotional aufgeschaukelten oder stressigen Situation durch Innehalten sich klar zu werden, ob man in gleicher Weise weitermachen möchte. Nach einem kurzen Stop und der Wahrnehmung meiner inneren Reaktionen kann ich entscheiden, wie ich mich weiter in der Situation verhalten möchte. Statt roboterhaft zu agieren, handle ich bewusst.

S Stop: Innehalten, aktuelle Tätigkeiten unterbrechen.

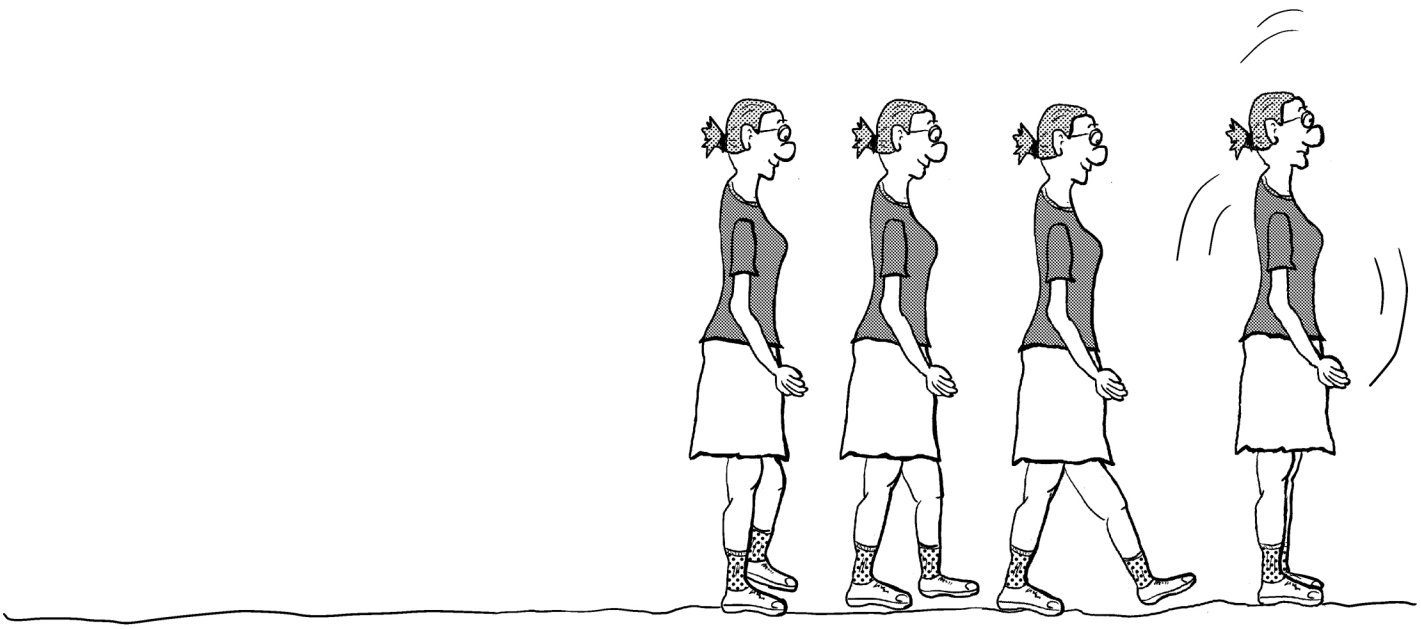
T Take a breath: Einen bewussten Atemzug nehmen, mit der ganzen Aufmerksamkeit dabei sein, beim Einatmen, beim Ausatmen, bei der Pause dazwischen.

O Observe (Beobachte): Aktiveren Sie Ihren Inneren Beobachter und machen Sie sich bewusst, wie sich Ihr Körper anfühlt, welche Gedanken bzw. inneren Bilder und Gefühle gerade da sind. Einfach interessiert beobachten, ohne etwas verändern zu wollen.

Die Technik des Benennens verstärkt die Klarheit der Wahrnehmung und unterstützt die Distanzierung vom auftauchenden Phänomen:

- In mir ist der Gedanken, dass ... (benennen Sie Ihren Gedanken).
- In mir ist das Gefühl von ... (benennen Sie Ihr Gefühl).
- In mir ist die Erinnerung an ... (benennen Sie Ihre Erinnerung).
- Ich spüre eine Körperempfindung von ... (benennen Sie die Art und den Ort der Empfindung).
- Ich spüre den Impuls zu ... (benennen Sie Ihren Impuls oder Neigung, sich zu verhalten).

P Proceed (Fahre fort): Bewusst auf gleiche oder neue Weise die Tätigkeit fortsetzen bzw. eine andere beginnen, wenn mir klar geworden ist, dass ich mich zuvor in Gedanken und Gefühlen verloren habe.



Dipl.-Psych. Frank Zechner, Praxis für Supervision und Achtsamkeit - office@frank.zechner.at - www.frankzechner.at