

# AKZEPTANZ

## RESILIENZFAKTOR

In Stress- oder Drucksituationen sind wir häufig in einem sprichwörtlichen Tunnel. Evolutionsbiologisch macht es Sinn, in diesem Moment alles Unwichtige auszublenden. Allerdings verlieren wir dabei häufig unseren distanzierten und analytischen Blick.

Die 4 A's sind ein Reminder, ein gedankliches Soforthilfeprogramm, das dir hilft, in stressauslösenden Situationen nicht zu viel Energie durch dysfunktionale Emotionen und Reaktionen zu verlieren.



### ALARM WAHRNEHMEN

Frühzeitiges Erkennen von Stress-Signalen (emotional, mental, körperlich) und unzureichenden Reaktionen



### ABKÜHLEN

Schon ein einfaches Durchatmen und Innehalten kann zu Abkühlung verhelfen. Auch kurze Entspannungstechniken oder Bewegung bewirken ein inneres Sammeln und Drosseln überschießender Reaktionen.



### ANALYSIEREN

Nach der Abkühlung ist man in der Lage die Situation realistisch einzuschätzen (Lohnt sich der Ärger?/ Ist es wirklich so schlimm?/ Kann ich etwas tun?) und bewusst eine Handlungsoption zu wählen:



### AKTION

- ✓ Nein sagen oder delegieren
- ✓ Unterstützung suchen
- ✓ umplanen
- ✓ Ablenkung