

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