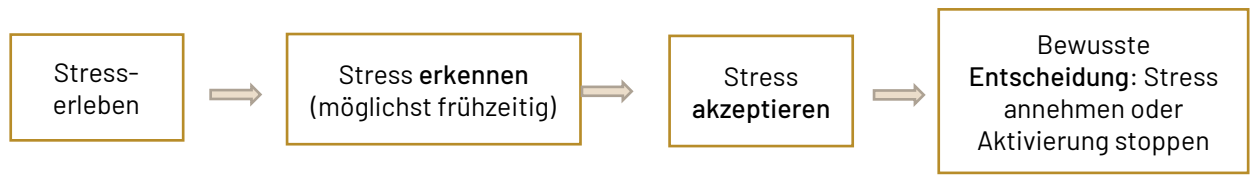




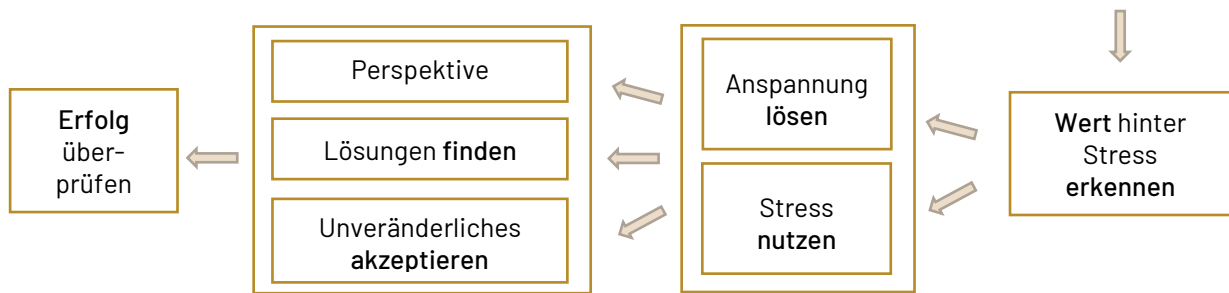
Lösungen für Akutsituationen¹



**Schritt 1:
Achtsam sein**
„Wie reagiere ich auf Stress? Körperlich? Psychisch? Im Verhalten?“

**Schritt 2:
Annehmen, nicht dagegen ankämpfen**
„Es ist okay, dass ich mich aufrege, ängstige, ärgere oder ungeduldig bin.“ „Es ist so wie es ist.“

**Schritt 3:
Kontrolle behalten:**
„Ich behalte die Kontrolle. Wie möchte ich mit dem Stress umgehen?“



**Schritt 7:
Überprüfen**
„Wie geht es mir jetzt? Was brauche ich? Was kann ich aus der Erfahrung lernen?“

**Schritt 6, Option A:
Perspektive wechseln**
„Was sind positive Aspekte der Situation? Welche Ressourcen kann ich noch entdecken?“

**Schritt 6, Option B:
Lösungen finden**
„Welche Lösung ist gut? Was werde ich tun, um die Situation zu verbessern?“

**Schritt 6, Option C:
Akzeptanz**
„Die Situation ist, wie sie ist. Wie geht's es mir damit?“ Evtl. Gedanken aufschreiben

**Schritt 5, Option A:
Hilft körperliche Entspannung?**
„Was beruhigt mich?“
Positive Gedanken, Atmung, Meditation, Bewegung, Humor, Ablenkung

**Schritt 5, Option B:
Kann ich Stress nutzen?**
Potenzial in Erinnerung rufen:
„Stress kann meine Leistungsfähigkeit, meine Verarbeitungsgeschwindigkeit und meine Aufmerksamkeit steigern.“

**Schritt 4:
Wert erkennen**
„Ich bin gestresst, weil mir etwas wichtig ist. Was ist das?“

¹ In Anlehnung an:

Crum, A. J., & Akinola, M. *Interphase Stress Mindset Workshop*. Office for Minority Education, Massachusetts Institute of Technology.

https://mbl.stanford.edu/sites/g/files/sbiybj9941/f/mit_presentation_stressmindset_7.27.15.pdf

Crum, A. J., Jamieson, J. P., & Akinola, M. (2020). Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses. *Emotion*, 20(1), 120-125. <https://doi.org/10.1037/emo0000670>

Heinrichs, M., Stächele, T., & Domes, G. (2015). *Stress und Stressbewältigung. Fortschritte der Psychotherapie: Vol. 58*. Hogrefe.