

STOP: Kurze Achtsamkeitsübung

Achtsames Innehalten als Stressbewältigungstechnik

- | | | |
|----------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S | Stopp | "Stopp" denken und bei der aktuellen Tätigkeit innehalten |
| T | Take a breath | bewusst ein- und ausatmen |
| O | Observe | beobachten (Aufmerksamkeit nach innen, die Atmung wahrnehmen. Wie geht es mir? Was spüre ich körperlich? Welche Gefühle und Gedanken nehme ich wahr?) ohne zu bewerten |
| P | Proceed | fortfahren, weitermachen mit dem Fokus auf dem, was mir wirklich wichtig ist. |