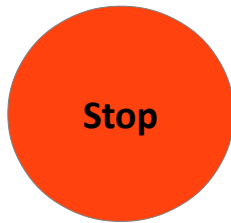


Die vier Schritte der S-T-O-P-Methode



30.10.2026

S – Stoppen (*Stop*):



- Halte inne, egal was du gerade tust, denkst oder sagst.
- Unterbrich die physische oder mentale Aktivität für einen kurzen Moment.
- Drücke symbolisch die Pausentaste deines Lebens.

T – Durchatmen (*Take a breath*):



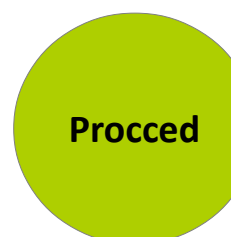
- Nimm einen oder zwei bewusste, tiefe Atemzüge.
- Spüre, wie die Luft ein- und ausströmt. Der Atem verankert dich im gegenwärtigen Moment und signalisiert deinem Nervensystem: „*Im Hier und Jetzt bin ich in Sicherheit.*“

O – Wahrnehmen (*Observe*):



- Betrachte wertfrei, was genau jetzt in dir vorgeht.
- Richte den Fokus auf drei Ebenen:
 - **Körper:** Welche Sektoren sind angespannt? (z. B. hochgezogene Schultern, angespannter Nacken-Kieferbereich, flacher Atem).
 - **Gefühle:** Welche Emotionen sind gerade da? (z. B. Frust, Stress, Angst, Ärger).
 - **Gedanken:** Was erzählt dir dein Geist gerade? (z. B. „Ich schaffe das nicht“, „Der macht das extra“).

P – Weitergehen (*Proceed*):



- Fahre mit dem fort, was du tun wolltest
- – oder entscheide dich bewusst um.
- Nutze die neu gewonnene Klarheit, um die Frage zu beantworten: „*Was ist jetzt der beste, heilsamste nächste Schritt für mich?*“