STOP-Anker

30 Sekunden zwischen Reiz und Reaktion – und ein Auslöser, der daran erinnert

Kopiervorlage für Kursleitungen: Karten und Bogen zur STOP-Methode

So setzt du das Material ein

Leite STOP im Kurs einmal an und lass dann alle den Bogen auf Seite 4 ausfüllen. Die Karten schneiden die Teilnehmenden aus und legen sie dorthin, wo ihr Anker ist. Nach einer Woche schauen sie auf demselben Bogen zurück.

Inhalt

So geht STOP ..... Seite 2
Karten zum Ausschneiden ..... Seite 3
Meine STOP-Anker ..... Seite 4

So geht STOP

Eine halbe Minute, mitten im Tag. Nicht die Gedanken werden angehalten, sondern der Autopilot.

1

S – Anhalten

Mitten im Tun kurz innehalten.

2

T – Atmen

Ein bewusster Atemzug – oder die Füße auf dem Boden spüren.

3

O – Beobachten

Körper, Gefühl, Gedanke – nur feststellen, nicht bewerten.

4

P – Weitermachen

Bewusst wählen, was jetzt dran ist.

> **Kein Gedankenstopp**
>
> STOP drückt nichts weg. Gedanken und Gefühle dürfen da sein. Sie werden nur einmal bemerkt, bevor es weitergeht.

Karten zum Ausschneiden

An den gestrichelten Linien ausschneiden.

Karte 1 · S

ANHALTEN

Was tue ich gerade?

Karte 2 · T

ATMEN

Ein bewusster Atemzug.

Karte 3 · O

BEOBACHTEN

Körper, Gefühl, Gedanke?

Karte 4 · P

WEITER

Was ist jetzt dran?

Meine STOP-Anker

Wo reagiere ich oft automatisch – und was soll mich an STOP erinnern?

Momente, in denen ich oft automatisch reagiere

Mein Anker, der mich an STOP erinnert

So möchte ich in diesen Momenten weitermachen

Nach einer Woche – Wann hat STOP geklappt, wann habe ich es vergessen?