

# STOP-Übung

Bitte wende diese Übung mehrfach am Tag an. Um daran zu denken, kannst du dir z.B einen Timer stellen oder eine App aktivieren, so dass diese dich in bestimmten Abständen an die Übung erinnert. Nur Mut! - Dieser Übung dauert oft nur weniger als 30 Sekunden.

**S**<sub>top</sub>

Innehalten, aktuelle Tätigkeit unterbrechen

**T**<sub>ake a breath</sub>

Einen ganz bewussten Atemzug nehmen, mit der kompletten Aufmerksamkeit dabei bleiben

**O**<sub>bserve (beobachten)</sub>

Den inneren Beobachter aktivieren, was geht gerade in mir vor?

1. Wie geht es mir körperlich? (müde, hungrig, Schmerzen, entspannt, stark, energetisch etc.)

2. Welche Gedanken beschäftigen mich? (Stress wegen Zeitnot, Gedanken an die Arbeit, an Menschen, an bevorstehende Dinge etc.)

3. Welche Gefühle sind in mir? (Trauer, Freude, Aufregung, Wut, Langeweile, Stolz etc.)

**P**<sub>roceed (weitermachen)</sub>

Bewusst die gleiche Tätigkeit fortsetzen oder eine andere beginnen, falls man gemerkt hat, dass man sich verrannt hat.