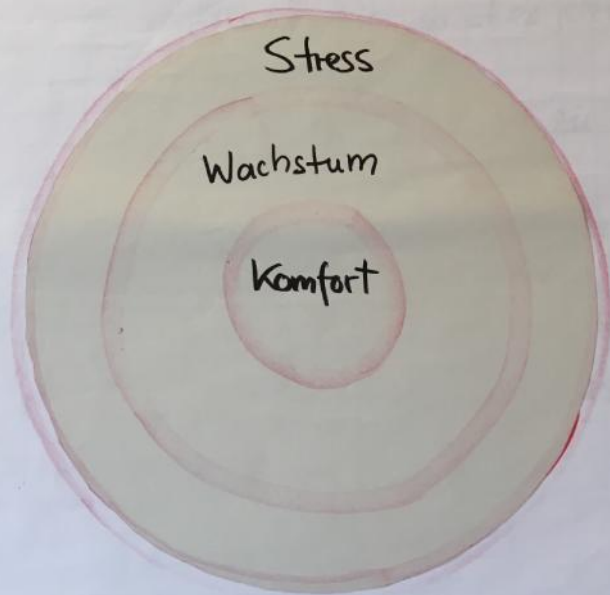
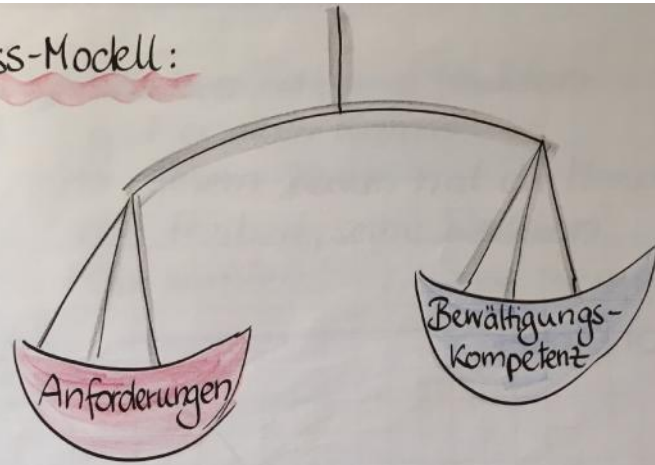


## Stress-Modell:

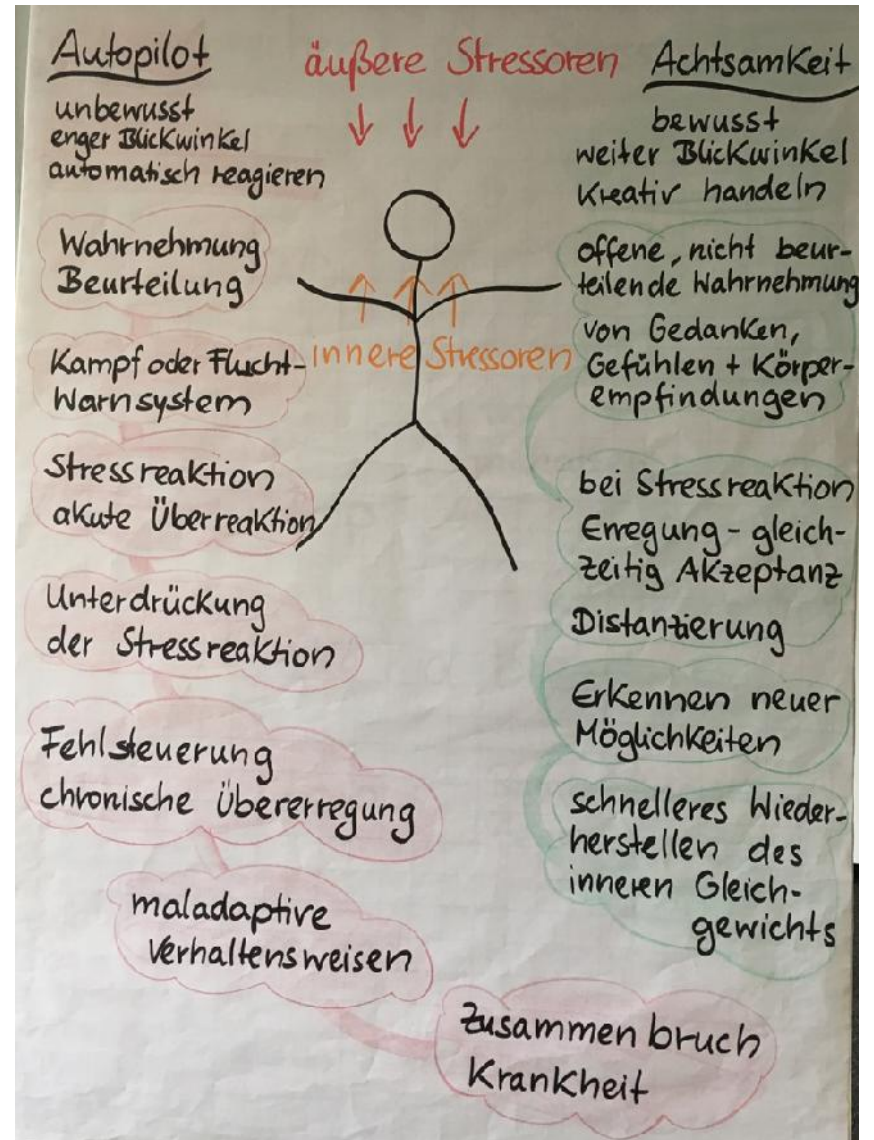
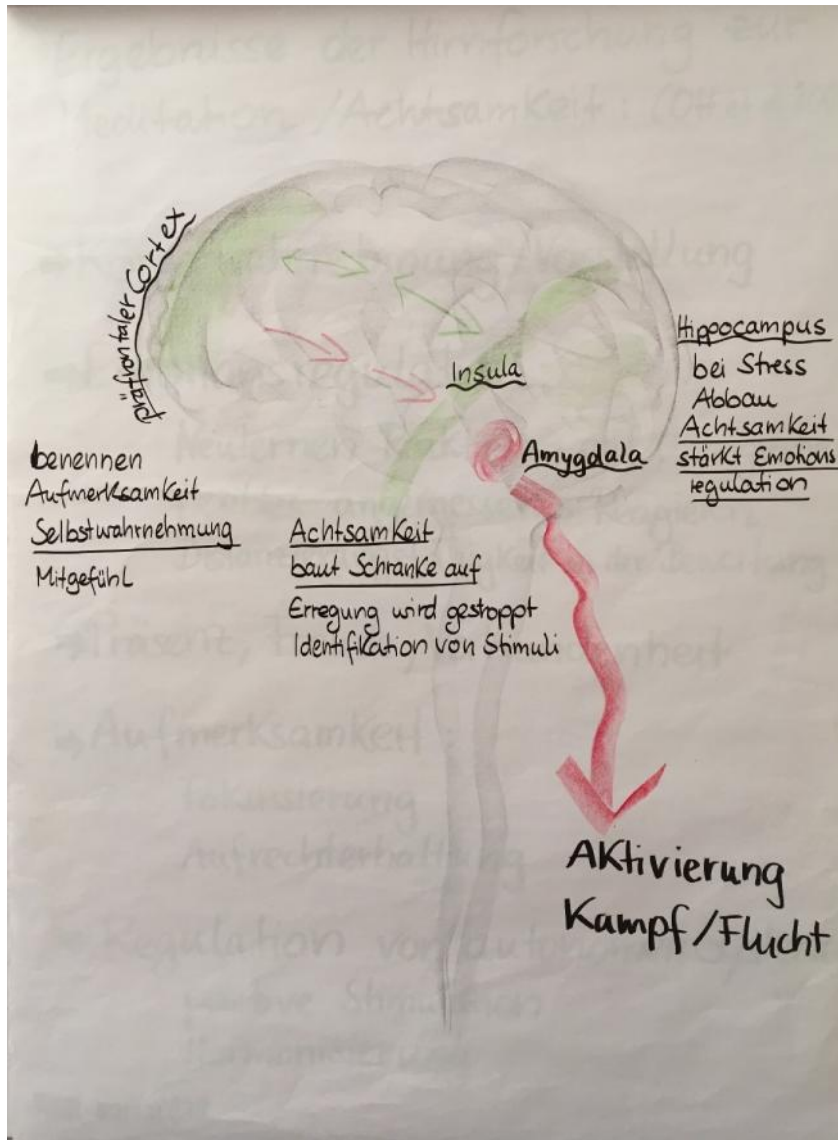


"Zwischen Reiz und Reaktion  
gibt es einen Raum.  
In diesem Raum hat der Mensch  
die Freiheit, seine Reaktion  
zu wählen....." Viktor Frankl

Reiz  $\longrightarrow$  Reaktion

öffnen "Ja, so ist es jetzt gerade."

- $\rightarrow$  wahrnehmen, ohne zu bewerten
- $\rightarrow$  erforschen mit innerer Distanz
- $\rightarrow$  Perspektivwechsel ausprobieren  
ohne Druck, etwas erreichen  
zu müssen



# Unterbrechen der Stressreaktion



**S**top — innehalten  
Atem beobachten

**T**ake a breath

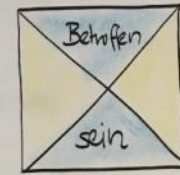
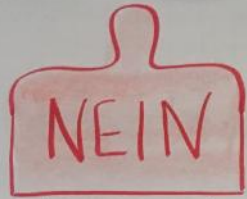
**O**pen — Raum öffnen  
Gewahrsein

**P**roceed

Entscheidung: Akzeptieren, verändern, verlassen...

# Timeout - Übung

bekämpfen  
verdrängen  
verharren



akzeptieren  
verändern  
verlassen

