

3-Punkte-Plan bei starken Emotionen

(Eine schnelle Hilfe für stressige Momente – ausdrucken & bereithalten)

1) Raus aus der Situation – unbedingt

- Verlasse den Raum / wechsele die Umgebung (frische Luft, Park, anderer Raum).
- 20 Minuten NICHT reagieren: kein Handy, keine Nachricht, keine Entscheidung zur Situation.
- **Hinweis:** Die Situation zu verlassen bedeutet nicht, unhöflich zu sein. Im Gegenteil – so bleibst du respektvoll und verhinderst Worte im Affekt, die du später bereuen könntest. Viele Menschen zögern, weil es unhöflich wirken könnte. Hilfreich ist ein kurzer Satz wie:
„Moment, ich komme später darauf zurück.“ oder „Ich muss weg- ich melde mich bei dir.“

Wo kann ich konkret hingehen, um Abstand zu gewinnen? (Ich lege mich fest):

2) Bewege dich 5–20 Minuten, bis dir warm wird

Stresshormone abbauen – ich lege mich fest:

- ☐ Sprinten oder stramm walken
- ☐ 100 Hampelmänner
- ☐ 100 Liegestütze
- ☐ Schüttelübung oder Schattenboxen (z. B. mit Musik)
- ☐ Anderes:

Hinweis: Wähle die Form der Bewegung, die für dich am besten passt – es geht nicht um Leistung, sondern um Entlastung.



3) Loslassen & Ruhe finden

Ein bis drei belastende Gedanken oder Bewertungen der Situation aufschreiben:

1. _____

2. _____

3. _____

- 3 Minuten stillsitzen und ruhig atmen.
- Sage dreimal: „Ich lasse jetzt los, was mir nicht dient.“
- Entscheidung: „Ich verbinde mich jetzt mit dem „gesunden Erwachsenen“ inneren Anteil in mir, der stark ist und weise reagiert“

Optional: Ich kontaktiere 1–3 Personen (Nachricht/ Telefon) - „Ich brauche mal kurz deine Rückmeldung/Austausch zu einer Situation- wann hast du Zeit?“.

Welche Personen kann ich kontaktieren? Was könnte mein Satz sein, der auf die Wichtigkeit hinweist und der für mich passt?

Hinweis: Schon ein Gedanke weniger oder eine bewusste Minute der Ruhe kann spürbar entlasten.

