

STOP-Übung für mehr Achtsamkeit im Alltag!

In unserer hektischen Welt ist es wichtig, innezuhalten und den Moment bewusst zu erleben. Die STOP-Übung ist eine einfache, aber kraftvolle Methode, um Achtsamkeit in deinen Alltag zu integrieren. Probiere es aus und spüre, wie diese kurze Übung dir helfen kann, Stress abzubauen, Klarheit zu gewinnen und deine Selbstwahrnehmung zu stärken.

Dauer: Etwa eine Minute, um der Erfahrung Zeit zu geben, sich zu entfalten, um beobachten zu können, was im Moment da ist.

S - Stop: Halte einen Moment lang inne und werde dir bewusst, was gerade in dir und um dich herum passiert.

T - Take a breath: Nimm ein paar tiefe Atemzüge, um dich zu zentrieren und deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken.

O - Observe: Beobachte deine Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen, ohne sie zu bewerten oder zu verändern. Sei einfach präsent und aufmerksam.

P – Proceed (Fahre fort): Nachdem du diesen Moment der Achtsamkeit erlebt hast, entscheide bewusst, wie du weitergehen möchtest.

Wann sind STOPS besonders nützlich?

Am Anfang und Ende eines Tages: Bevor ein Arbeitstag beginnt, lohnt sich ein STOP zur Orientierung: Was will ich heute erreichen? Was ist wichtig? Was kann ich abgeben? Welche Prioritäten habe ich heute? Am Ende eines Tages hilft ein STOP dabei zu überlegen, was man geschafft hat, wie es einem damit geht und was für den nächsten Tag ansteht.

In der Kommunikation: Wird eine Diskussion zunehmend hitzig, treten Missverständnisse auf oder kommt es zum Streit, kann ein STOP helfen, die Situation zu deeskalieren. Zunächst mag es sich komisch anfühlen, dem Gesprächspartner beispielsweise zu sagen: „Moment, darüber muss ich kurz nachdenken“. Doch diese Pause lohnt sich.

Zum Erholen: Wer merkt, dass er gestresst ist, sollte unbedingt stoppen. Nimm innerlich Abstand von der Situation und frage dich, was gerade passiert. Das verhindert nicht nur unüberlegtes Handeln – sondern ist auch wichtig für die Gesundheit. Wer bewusst innehält, gibt Körper und Kopf Zeit, sich zu erholen.

Bei häufigen Zweifeln: Wer merkt, dass er ständig zweifelt und ihn viele negative Gedanken umtreiben, sollte überlegen, wo diese Gedanken herkommen. Höre dir selbst zu, notiere dir deine Gedanken – und gewinne dadurch Abstand. Daraus kannst du ableiten, wie du mit diesen Gedanken umgehen willst und was jetzt der wichtigste Schritt ist.

Hannah Wittmann