

In der **akuten Stresssituation** kann die folgende Technik hilfreich sein:

S wie **Stopp** (Versuch, sich innerlich aus der Situation zu lösen)

A wie **Atme** (einige tiefe Atemzüge...)

R wie **Reflektiere** ( Alternativen überlegen, „kann ich das auch anders sehen?“, „bringt mich mein Umgang mit der Situation weiter?“, Cave: immer/nie/alle/keiner...)

W wie **Wähle** („wütend bleiben..“; akzeptieren o.ä.)

Beispiel: Zug unpünktlich, wichtiger Termin verpasst...