

RESILIENZFAKTOR

Akzeptanz

In Stress- oder Drucksituationen sind wir häufig in einem sprichwörtlichen Tunnel. Evolutionsbiologisch macht es Sinn, in diesem Moment alles Unwichtige auszublenzen. Allerdings verlieren wir dabei häufig unseren distanzierten und analytischen Blick.

Die 4 A's sind ein Reminder, ein gedankliches Soforthilfeprogramm, das dir hilft, in stressauslösenden Situationen nicht zu viel Energie durch dysfunktionale Emotionen und Reaktionen zu verlieren.



ANNEHMEN

- ✓ Möglichst frühzeitiges Erkennen von Stresssignalen (emotional, mental, körperlich)
- ✓ Klare und bewusste Entscheidung für das Annehmen



ABKÜHLEN

Schon ein einfaches Durchatmen kann zu Abkühlung verhelfen. Auch kurze Entspannungstechniken oder Bewegung bewirken ein inneres Sammeln und Drosseln überschießender Reaktionen.



ANALYSIEREN

Nach der Abkühlung bist du in der Lage kurz innezuhalten und die Situation realistisch einzuschätzen. Dann kannst du bewusst zwischen den folgenden Handlungsoptionen wählen:



AKTION

- Neinsagen
- delegieren
- Unterstützung suchen
- umplanen



ABLENKUNG

- Themenwechsel
- Bewegung
- Musik hören
- Gespräche