

Die eigene STOP-Routine



Bild: www.depositphotos.com by arcady

Diese Routine kannst Du einsetzen, wann immer bei Dir ungute Gefühle aufkommen oder Du beginnst, Dich über etwas/jemanden zu ärgern. Wichtig ist, sie mehrfach zu trainieren – gerade in weniger kritischen Situationen - bis sie völlig automatisch abläuft.

Dann kannst Du damit in wenigen Sekunden, verbunden mit zwei bis drei bewussten, ruhigen Atemzügen, bereits wieder in einen souveränen und eigenkontrollierten Handlungszustand kommen.

Welche Rolle willst Du einnehmen?

Du weißt, es liegt immer in Deiner eigenen Entscheidung, welche Rolle Du in einer Situation oder generell im Leben einnehmen willst. Doch was bedeutet dies konkret für Dein Tun? Bestimmt kennst Du Menschen im Kollegen- oder Bekanntenkreis, wie den Jammerer, den Schuldzuweiser oder das ständige Opfer.

Allen diesen Menschen ist gemein, dass sie nie die Eigenverantwortung für ihr Leben übernommen haben oder dies auch wollten. Sie wurden nie zum Gestalter oder Macher. Ist ja scheinbar auch bequemer, andere als Grund für die eigenen Misserfolge auszumachen. Daher kommen diese Menschen nie an ihr Ziel, sofern sie sich überhaupt ein konkretes gesetzt haben.

Verinnerliche Dir diesen Merksatz! Nehme ihn als Dein Mantra!

„Für mein Leben und meine Ergebnisse bin nur ich verantwortlich!“



Wenn Du diesem Satz aus vollster Überzeugung und aus tiefstem Herzen zustimmen kannst, ihn in Deinem Leben ohne Einschränkung verinnerlichst, dann hast Du eine der wichtigsten Grundlagen für Deine kommenden und unvermeidlichen Erfolge geschaffen.

Daraus ergeben sich für Dich drei Handlungsoptionen, wenn Dir irgendetwas nicht passt:

1. Du veränderst die Situation.
2. Du veränderst Dich selbst.
3. Du akzeptierst die Situation.

Doch treffe diese Entscheidung bewusst. Es ist allein Deine Eigenverantwortung. Wenn Du das erkannt hast, hast Du ein entscheidendes Stück Freiheit gewonnen. Die Freiheit, nicht von anderen abhängig zu sein.

Wen kannst Du verändern?

Manche Menschen glauben, sie könnten ihr Gegenüber verändern. Das ist eine absolute Fehleinschätzung und führt nur zu Unverständnis auf beiden Seiten und zu einem dauerhaft angespannten Verhältnis.

Du kannst Menschen nicht verändern!
Ein Mensch kann sich nur selbst verändern.
Du kannst ihm dazu nur Denkanstöße geben.

Wenn Deine Denkanstöße bei Deinem Gegenüber auf offene Ohren stoßen, dieses darin einen gewissen Sinn für sich erkennt und Lust hat sich darauf einzulassen, dann kann dies zu einer Veränderung führen.

Die Macht des Interpretations-Freiraums

Wenn Du Dich im Kreis Deiner Kollegen und Bekannten so umschaust, wirst Du feststellen, dass die meisten von ihnen sich immer wiederholende Handlungsmuster haben. Auf ein Ereignis X erfolgt eine vorhersehbare Reaktion Y.



Sie haben einfach nie gelernt, dass dazwischen keine unveränderliche, zwanghaft notwendige Abfolge besteht. Zwischen einem Ereignis (Deinem Handlungstrigger) und Deiner Handlung selbst, hast Du einen Interpretations-Freiraum. Die Dinge sind wie sie sind und ursprünglich neutral. Denn erst Dein Kopf, Deine Gedanken geben den Dingen eine Bedeutung. D.h., Du entscheidest, wie Du die Situation bewertest und Du entscheidest, mit welcher Reaktion Du darauf antwortest. Und das ist ein mächtiges Instrument, gibt es Dir doch die Handlungshoheit, bewusst und in Deinem Interesse, eine erfolgsversprechende Reaktion auszuwählen.



Und so sieht das grafisch aus:



Du hältst ein Dir bisher verborgenes Arsenal an unterschiedlichsten Bewertungs- und Handlungsmustern in Händen. Du kannst dann nicht nur verschiedenste Reaktionen (von K bis Y) abrufen, Du kannst diese sogar noch in ihrer Ausprägung und Intensität regeln. Bisher hast Du es vermutlich kaum genutzt. Wir alle haben in der Regel unsere hauptsächlich eingesetzten Muster von unseren Vorbildern aus der Kindheit. Die Menschen, mit denen wir viel Zeit verbracht haben und zu denen wir meist auch eine emotionale Beziehung hatten, diese Menschen waren dafür prägend.

Möglicherweise kennst Du das: Wir wollten in bestimmten Dingen nie werden, wie unsere Eltern. Und doch ertappen wir uns manchmal dabei, genau diese Sprüche, genau diese Verhaltensweisen nun auch z.B. bei unseren Kindern anzuwenden. Auch, wenn es uns ziemlich schnell auffällt, ist es bereits geschehen. Und meistens ärgert es uns. „Wie konnte ich nur. Genauso so wie ..., wollte ich doch nie werden.“ Es sind halt die Muster, die wir laufend wahrgenommen haben und die sich somit in unserem System festgesetzt haben. Doch Du kannst sie wieder verändern und durch andere, Dir angenehmere Verhaltensweisen ersetzen – wenn es Dir wirklich wichtig ist und Du zunächst bewusst daran arbeitest, so lange bis es Dir zur neuen selbstverständlichen Routine geworden ist.

Bestimmt hast Du „*Der Flexiblere führt!*“ ja schon einmal gehört. Genau darum geht es. Flexibilität und Variabilität in Dein Bewertungs- und Handlungsrepertoire zu bringen. Doch dazu musst Du zuerst gelernt haben, Abstand zwischen das Ereignis und Deine Reaktion zu bringen.

Und dafür ist die STOP-Routine eine hervorragende Übung.

Also immer, wenn bei Dir ungute Gefühle aufkommen,
Du dazu tendierst reflexartig zu reagieren:
Gib Dir ein inneres STOP!



Trainiere diese Routine und werde Herr der eigenen Gedanken und Deiner damit verbundenen Reaktionen!

Wenn Du diese Routine trainiert hast, wird sie völlig automatisch, in wenigen Sekunden ablaufen. Genau die Zeitspanne, die Du für eine überlegte Reaktion brauchst. Doch auch, wenn Du anfangs

etwas mehr Zeit brauchst, um Dir die einzelnen Schritte bewusst werden zu lassen, ist das in Ordnung. Wichtig ist, dass Du Dir die Zeit gönnst, wieder in Deinen sicheren Handlungszustand zu gelangen. Genau die Zeitspanne, die Dich anderen gegenüber wahrhaft souverän handeln lässt.



Anderenfalls, daran erinnerst Du Dich möglicherweise noch aus dem Biologieunterricht, wirst Du von Deinem Reptiliengehirn gesteuert. Das ist der älteste Teil unseres Gehirns und hat seinen Namen davon, weil wir uns diesen noch mit den Reptilien teilen. Dies hat in vielen Situationen auch heute immer wieder seine absolute Berechtigung, hat es uns als Homo Sapiens doch das Überleben erst ermöglicht. Es zeichnet sich durch schnelle Reaktionen aus. Kein langes Nachdenken. Sofortige Energiemobilisierung durch Adrenalinausstoß und Handlungsumsetzung in Gefahrensituationen. Damit das auch hocheffizient und schnell geschehen kann, ist der Funktionsumfang bewusst reduziert. So kennt dieses Reptiliengehirn nur drei Reaktionsmuster:

Angriff, Flucht oder Erstarren

Und Du wirst, möglicherweise auch aus eigener Erfahrung zugeben, dass diese Verhaltensweisen, von Notsituationen einmal abgesehen, in sozialen Strukturen nicht immer hilfreich sind.

Der Ärger hat mit Dir zu tun!

Eine, meiner mich prägenden Trainerinnen hat mir gesagt:

„Wenn Du Dich über etwas länger als 15 Sekunden ärgerst, hat es meist mit Dir zu tun!“ Nach anfänglichem Abwehren durfte ich erkennen, dass sie Recht hatte. Und dies verschaffte mir zusätzliche Gelassenheit und eröffnete mir ein deutlich breiteres Handlungsfeld.

Denn wenn es bei mir selbst liegt, habe ich auch alle Möglichkeiten, dies zu ändern. Nur ich bestimme darüber, wie es mir durch das, was den Ärger ausgelöst hat, geht und wie lange ich meinen Fokus darauf richte, mich ärgern will und wann und wie ich darauf reagiere.

Stelle Dir einfach folgende Fragen:

- „Ist es für mich hilfreich, mich in den Ärger hineinzusteigern, ihn auszubreiten, mich darin zu suhlen und ihm Macht über mich zu geben?“
- „Welches Gefühl nehme ich wahr?“
- „Macht mich dieses Gefühl rational handlungsfähig?“
- „Darf mir das sogar schlechte Laune verschaffen?“
- „Wieviel Macht möchte ich jemandem anderen oder einer Sache über mich damit einräumen?“



Und damit sind wir bei der Anwendung unserer STOP-Routine.



Die STOP – Routine

Vorbereitung

- 1.) Rufe Dir eine positive Situation auf, in der Du ein Gefühl der Souveränität oder Handlungsfähigkeit schon einmal gespürt hast. Dies solltest Du ungestört in einer ruhigen Minute für Dich durchführen.
- 2.) Mache Dir die Situation und das damit positive Gefühl so bewusst und intensiv wie nur irgendwie möglich. Am besten wie in 3D mit Surround-Ton.
- 3.) Verknüpfe es mit einer Körperberührung oder einer Geste, mit der Du jederzeit, für andere wenig wahrnehmbar, die Situation mit dem Gefühl wie auf Knopfdruck abrufen kannst.
- 4.) Mache das für Dich solange, bis Du wirklich merkst: Geste/Berührung und WOW -> Du bist mitten drin. Ein positives Gefühl durchströmt Dich. Du spürst, wie Du das Steuer in der Hand hast. Mit der Zeit klappt es bald auch in wirklich stressigen Situationen.



Durchführung

Immer, wenn bei Dir nun unguete Gefühle aufkommen oder Du beginnst, Dich über etwas/jemanden zu ärgern:


- **Gib Dir ein inneres STOP!** 
- **Atme zwei- dreimal tief durch (Sauerstoff hilft Deinem Gehirn besser zu funktionieren).**
- **Nimm Dich aus der Situation heraus, indem Du Dich gedanklich zunächst auf eine neutrale/ übergeordnete Ebene (Meta-Position) zurückziehst. Du beobachtest das Geschehen von außerhalb, aus der Vogelperspektive.**
- **Werde Dir bewusst:**
 - „Wie nehme ich das Geschehen gerade war?“
 - „Was bedeutet dies für mich?“
 - „Was löst dies in mir aus?“
- **Dann nehme wahr:**
 - „Worauf liegt mein Fokus?“
 - „Ist das Gefühl, das sich gerade in mir aufbaut, in dieser Situation für mich hilfreich?“
- **Rufe Dir Deine positive Situation auf.**
- **Übernimm die Initiative!**

Foto: www.depositphotos.com by galdzer

Du wirst merken, wie viel einfacher es geht, wenn Du Dich nicht von anderen triggern lässt. Und Du wirst spüren, wie die anderen die Macht über Dich verlieren und Du wieder selber das Zepter des Handelns in der Hand hältst.

Sollten mal Rückschläge eintreten. Bleibe mutig und übe noch mal. Besser werden ist niemandem verboten.