

Niemand wacht morgens auf und denkt: »Heute ist der Tag, an dem ich mein Leben vermassele.« Dennoch sagen und tun wir ständig Dinge, die wir später bereuen.

Menschen tun oft Dinge, die uns ärgern oder traurig machen. Das gehört zum Leben. Es ist wichtig, nicht zu vergessen, dass Sie nicht Ihre Emotion sind. Sie mögen Ärger empfinden, aber er wird vorübergehen. Ärger ist wie ein Fahrgast im Bus, wo Sie der Fahrer sind. Der Ärger schreit Sie an: »Überfahren Sie den Fußgänger! Fahren Sie schneller! Lassen Sie ihn nicht überholen!« Doch Sie brauchen nicht auf den Ärger zu hören.

Auf ähnliche Weise schreien Ihre Emotionen Sie in manchen sozialen Situationen an, etwas zu tun. Sie brauchen es nicht zu tun, wenn Sie es nicht wollen. Wenn Sie in einer unangenehmen sozialen Situation sind, können Sie vier Schritte unternehmen, um zu vermeiden, dass Sie etwas tun, das Sie später bereuen.

---

### STOP

---

1. **Stoppen und einen Schritt zurücktreten.** Handeln Sie nicht sofort nach Ihren Gefühlen. Lassen Sie sich nicht vom Strom der Emotionen fortreißen. Stoppen Sie stattdessen Ihren Impuls, indem Sie beobachten, was Ihre Denkmachine Ihnen sagt. Dann warten Sie und treten geistig einen Schritt zurück.
2. **Tief atmen.** Achten Sie auf Ihren Atem, wie Sie einatmen und ausatmen.
3. **Observieren.** Sehen Sie die Situation wie ein Beobachter von außen. Observieren Sie, wie Sie sich fühlen und was Sie denken. Versuchen Sie nicht, Ihre Emotionen zu unterdrücken, zu blockieren oder loszuwerden. Lassen Sie sich von ihnen wie von einer Welle überspülen, die kommt und geht. Seien Sie bereit, Ihre Emotionen zu erfahren. Versuchen Sie nicht, Ihre Gedanken loszuwerden (besonders Ihre Einschätzungen). Denken Sie daran, es sind nur Wörter, die man wahrnimmt, keine Fakten. Lassen Sie Erfahrungen, Gefühle und Gedanken in Ihren Kopf hineinkommen und auch wieder hinausschlüpfen.
4. **Plan verwirklichen. Bringen Sie Ihre Werte ins Spiel.** Jetzt, wo Sie ein wenig Distanz und Perspektive gewonnen haben, können Sie entscheiden, was für Sie das Beste ist. Sie sollten die Konsequenzen Ihres Handelns berücksichtigen. Tun Sie nur Dinge, die im Einklang mit Ihren Werten stehen – und denken Sie daran, bei einigen Ihrer Werte kann es darum gehen, andere Menschen gut zu behandeln.

Wollen Sie sich von Ihren Emotionen, Einschätzungen und Regeln einschüchtern lassen? Wenn Sie das Gefühl haben, dass diese Drangsalierer die Oberhand gewinnen, wird Ihnen das Akronym **STOP** helfen, sich daran zu erinnern, was Sie tun müssen.