

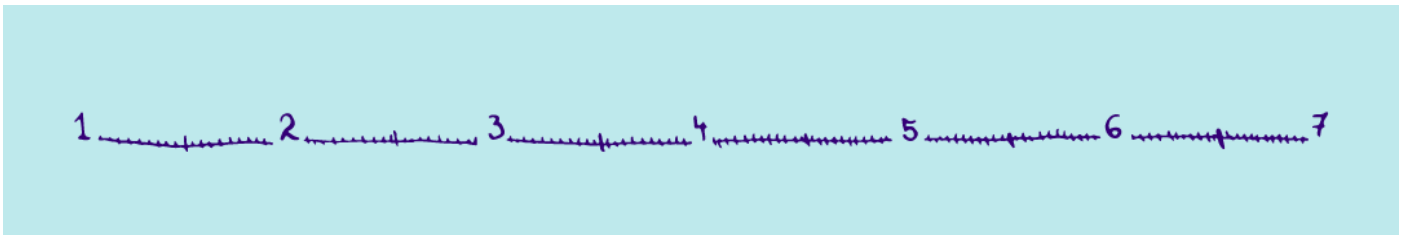
Und was packst du in deinen Notfallkoffer?

Gehe jetzt noch einmal in Gedanken durch, was du in den Stufen 1-3 über dich gelernt hast. Welches Gefühl ist es, das gerade deine Aufmerksamkeit einfordert? Was sind deine Superkräfte? Was machst du, um Stress abzubauen?

Wenn du auf deiner Liste aus Stufe 3 mehr als 10 Punkte stehen hast, wähle nun bitte die wirksamsten 10 Ressourcen aus.

Erinnere dich nun an eine Situation, in der du minimal gestresst warst.

Wähle dafür eine Situation, die dich schon etwas unter Druck gesetzt hat, aber keine wirkliche Notsituation war. Trage nun auf der Stress-Skala unten ein, auf welcher Stufe sich dein wahrgenommener, emotionaler Stress in diesem Moment befand - und im Textfeld darunter, welche Maßnahme du beim nächsten Mal dafür ergreifen wirst.

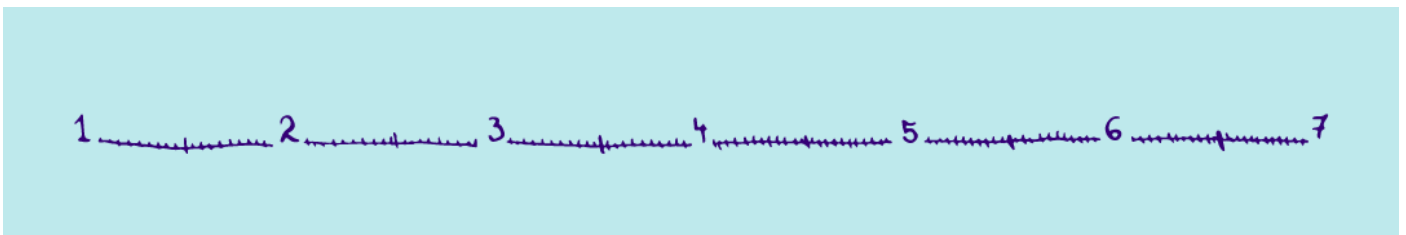


Maßnahme für diese Stufe:

Erinnere dich nun an eine Situation, in der du ein wenig mehr gestresst warst.

Vielleicht denkst du jetzt an diese kurzen Angstmomente im Alltag, wenn du dich einer Aufgabe nicht gewachsen fühlst oder dir etwas einfällt, das du noch erledigen musst. Trage auf der Stress-Skala ein, welche Stufe für dich die nächsthöhere ist.

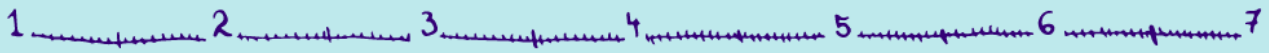
Wenn du feststellst, dass dir das Beziffern hilft, kannst du dir die Skala auch auf der Seite für Stufe 4 noch einmal zum Ausdrucken herunterladen.



Maßnahme für diese Stufe:

Erinnere dich nun an eine Situation, in der du noch etwas mehr gestresst warst.

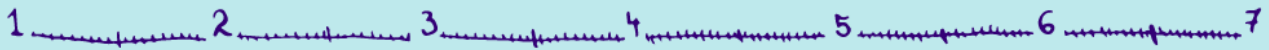
Wie lebendig ist die Situation gerade in deinem Kopf? Beim 3. Level erleben viele Nutzer, dass sie sich an körperliche Symptome erinnern oder die Erinnerung selbst körperlichen Stress auslöst.



Maßnahme für diese Stufe:

Erinnere dich nun an eine Situation, in der du noch etwas mehr gestresst warst.

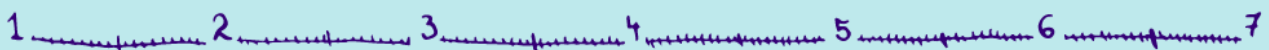
Beim Level 4 ist der Stress schon recht ausgeprägt. Die Situation ist in diesem Momenten aber noch vor dem „Eskalationspunkt“ und somit absehbar. Wenn du gedanklich dahin zurückgehst, was sind deine Gedanken und Gefühle so kurz vor einer Eskalation?



Maßnahme für diese Stufe:

Erinnere dich nun an eine Situation, in der du noch etwas mehr gestresst warst.

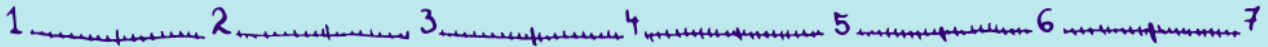
Level 5 ist der Eskalationspunkt. An dieser Stelle „kippt“ meist die Situation. Es ist z.B. der Moment vor einem Streit, wenn die Wut heiß und hektisch in dir hochkocht. Erinnerst du dich an eine Situation, in der die Levels davor übersprungen wurden und du direkt auf Stufe 5 warst? Die meisten Schäden werden vermieden, wenn man die Situation genau in diesem Moment unterbricht und Pause macht. Wie sieht deine Pause in diesem Fall aus?



Maßnahme für diese Stufe:

Erinnere dich nun an eine Situation, in der du noch etwas mehr gestresst warst.

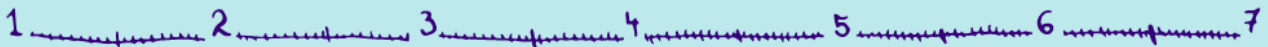
Zusätzlich zu deinem Stressempfinden ist in Level 6 auch noch um dich herum eine Menge los. Von dieser Eskalationsstufe erzählen oft berufstätige Eltern von kleinen Kindern, die dem ständigen Lärm und Chaos ausgesetzt sind, das Kinder unter 10 Jahren in regelmäßigen Abständen verursachen. Gleichzeitig muss noch der Haushalt gemacht und die lästige Aufgabe vom Chef erledigt werden. Jeder will was von dir. Das ist eine typische Level 6-Situation. Erkennst du dich wieder?



Maßnahme für diese Stufe:

Erinnere dich nun an eine Situation, in der du noch etwas mehr gestresst warst.

Auf Level 7 sind wir schon mitten in der Eskalation. Erinnerst du dich an eine Situation, in der du im Konflikt oder unter Zeitdruck so angespannt und emotional warst, dass du nicht mehr „zurückrudern“ konntest? Wie fühlt sich das an? Gibt es irgendeine Maßnahme aus deinem Repertoire, die dir in so einem Moment helfen könnte? Wenn dir keine einfällt, wähle eine Maßnahme, die du mit ein wenig Übung oder einem Upgrade wirksamer machen kannst.



Maßnahme für diese Stufe:

Erinnere dich nun an eine Situation, in der du noch etwas mehr gestresst warst.

In meiner letzten Level 8-Situation hatte ich eine Panikattacke auf einer Reise. Ich saß im Zug und konnte die Situation nicht einfach unterbrechen. Mir hat in diesem Moment eine Atemübung und anschließend ein Hörbuch geholfen. Wenn ich zu Hause Angst habe, helfen meistens ein heißes Bad oder eine Wärmflasche, weil mein Körper sich dadurch beruhigt und dann auch meine Gedanken ruhiger werden. Kennst du solche Maßnahmen auch für deine Level 8-Momente?



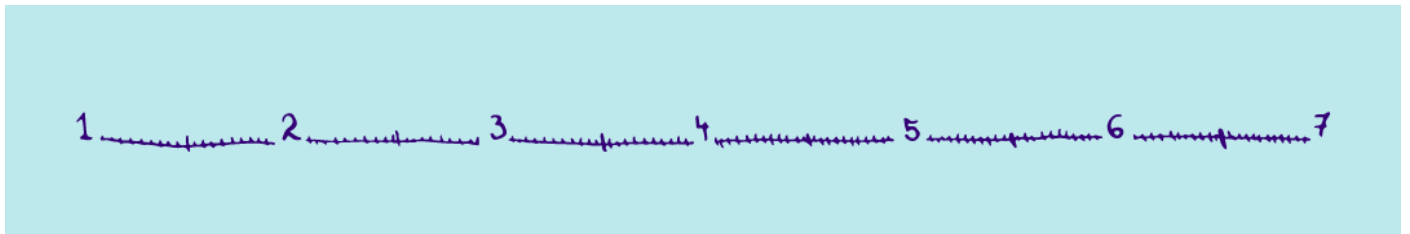
Maßnahme für diese Stufe:

Erinnere dich nun an eine Situation, in der du noch etwas mehr gestresst warst.

Warst du schon mal komplett überfordert mit dir und deinen Gefühlen? Wusstest gar nicht wohin damit? Level 9-Situationen sind die Situationen, in denen die meisten Menschen Dinge tun, die sie hinterher bereuen. Ob es das Porzellan ist, das in Raserei zu Bruch geht oder voreilig eine Beziehung für beendet erklärt wird - es ist meist nicht ganz einfach, den Scherbenhaufen im Nachhinein wieder aufzukehren.

Wenn du Level 9 erreicht hast, sind schon die „schweren Geschütze“ gefordert. Einige Traumapatienten nutzen Sinnesreize, z.B. Gerüche wie Ammoniak oder Menthol, um sich in möglichst kurzer Zeit wieder in die Nähe von Level 5 zu bringen.

Hast du auch solche „Lifehacks“ bereits für dich entdeckt? Falls nein, wo könntest du anfangen zu experimentieren?



Maßnahme für diese Stufe:

Erinnere dich nun an eine Situation, in der du maximal gestresst warst.

Das Ziel des Notfallkoffers ist es, niemals bis Level 10 zu kommen. Aber das ist einfach gesagt, die Idee von Plan b ist ja auch, dass Plan a funktioniert. Das ist aber kein Gesetz, das auf jeden Fall eintritt, sondern in vielen Fällen nur ein Wunsch.

Kannst du dich an eine Level 10-Situation erinnern? Was hat dir da geholfen?

Das Wichtigste ist, dich nicht dafür zu bestrafen, dass eine Situation eskaliert ist. Auch nicht, wenn du daran beteiligt warst. Du hast dich ganz sicher so verhalten wie du es auf Basis dessen, was du in dem Moment wusstest, für richtig gehalten hast.

Wenn du es nicht schaffst, eine Level 10-Situation zu deeskalieren, hilft es nur, sie so anzunehmen. Sorge auch im Nachhinein gut für dich und, wenn du kannst, auch für andere, die möglicherweise beteiligt sind oder waren.

