

SOS-Strategien bei akuten Stresssituationen - Notfallplan bei Gefühlen der Überforderung

Die im Folgenden genannten Strategien bei akutem Stress werden bewusst eingesetzt. Sie dienen dem Aushalten von Hochstress, bis dieser von selbst geringer wird. Im Hochstress sind Konzentration und Aufmerksamkeit stark herabgesetzt, daher ist eine intensive Ablenkung die beste Strategie.

- **Atmen**

Atmen Sie tief durch: 5 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 5 Sekunden ausatmen.

10 Mal tief ein- und ausatmen, beruhigt den Körper.

- **Anspannen – Entspannen**

Ziehen Sie beide Schultern fest nach oben, atmen Sie weiter, zählen Sie bis 10 und lassen Sie die Schultern bewusst wieder locker fallen, atmen Sie dabei bewusst aus. Solange wiederholen, wie es Ihnen in dem Moment gut tut.

- **Frischluft – falls möglich**

Öffnen Sie das Fenster oder noch besser (wenn möglich): Drehen Sie eine Runde ums Gebäude. Das lüftet den Kopf und schafft Platz für neue Gedanken.

- **Drücken**

Nutzen Sie das Wissen der Akupressur und drücken Sie den Anti-Stress-Punkt in der Mitte der Handinnenfläche für etwa 10 Sekunden. Anschließend drücken Sie den Punkt nochmals auf der anderen Hand. Wiederholen Sie den Vorgang, so oft es Ihnen guttut.

- **Schnuppern**

Riechen Sie etwa eine Minute lang an dem Fläschchen mit Duftöl, das Sie für Notfälle in der Kitteltasche parat haben. Ätherische Öle wie Zitrone, Grapefruit, Bergamotte oder Orange wirken beruhigend und entspannend und machen den Kopf frei.

- **Zählen**

Rückwärts zählen oder von 100 rückwärts immer 7 abziehen.

- **Buchstabieren**

Wörter in der Umgebung rückwärts buchstabieren. Das Buchstabieren nimmt so viel Kapazität im Gehirn ein, sodass stressreiche Gedanken in diesem Moment keinen Raum einnehmen können.

- **Imaginationsübungen machen**

Zum Beispiel stelle ich mir vor, dass ich an einem Fluss sitze. In diesem Fluss fließen Äste vorüber. Nun setze ich die belastenden Gedanken auf den jeweiligen vorbeifließenden Hölzern und schaue ihnen hinterher.

Oder vor dem Einschlafen stelle ich mir vor, dass ich meine Probleme oder belastenden Gedanken in einen imaginären Rucksack, der am Bett steht, hineinlege.

- **Einstellung**

Akzeptieren Sie (bedeutet nicht, dass Sie es gut finden müssen), dass Sie sich in einer stressigen Situation befinden und versichern Sie sich, dass es einen Weg hinaus gibt.