

---

## Die STOP-Technik

Zwischen zwei Terminen, nach einem belastenden Elterngespräch oder mitten in einem Nachmittag, an dem die Konzentration längst weg ist: genau dort setzt die STOP-Technik an. Sie stammt aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) nach Marsha Linehan und wird inzwischen breit in Pflegeberufen und Sozialer Arbeit eingesetzt. Sie unterbricht den Autopilot-Modus und schafft einen kurzen Moment bewusster Steuerung. Das dauert weniger als zwei Minuten und braucht kein Material.

**Selbstfürsorge**

**STS / Compassion Fatigue**

**Sofort anwendbar**

**unter 2 Minuten**

**DIE 4 SCHRITTE****S wie Stop**

Unterbrich, was du gerade tust. Nicht weitertippen, nicht weiterlaufen. Kurz pausieren.

**T wie Take a breath**

Einen bewussten Atemzug nehmen, etwa vier Sekunden einatmen, sechs Sekunden ausatmen. Langsames Ausatmen aktiviert das parasympathische Nervensystem, also den Teil des autonomen Nervensystems, der für Erholung zuständig ist.

**O wie Observe**

Wahrnehmen, was gerade los ist, ohne es zu bewerten. Welche Gedanken sind da? Was spürt der Körper? Was fühle ich? Diese Beobachtung verschiebt die Aktivität weg von der Amygdala hin zum präfrontalen Cortex.

**P wie Proceed mindfully**

Erst jetzt weitergehen, mit einer bewussten Entscheidung statt aus Gewohnheit.

**SO BAUST DU STOP IN DEINEN TAG EIN**

Schaffe dir eine kleine Erinnerung. Entweder durch dein Handy, durch einen Punkt, den du auf deinen Bildschirm klebst oder hänge die Methode in der Türinnenseite, neben dem Ausgang auf, damit du kurz daran erinnert wirst, bevor du rausgehst. Es gibt viele Möglichkeiten, du findest bestimmt eine die für dich gut passt.

**IM EINZEL- ODER KURZKONTEXT**

Die STOP-Technik eignet sich auch für Fachkräfte, die vorwiegend in Einzelsettings oder kurzen Kontakten arbeiten. Gerade wenn zwischen Terminen kaum Pausen liegen, lässt sich ein STOP-Moment bewusst einbauen: auf dem Weg zwischen zwei Räumen, beim Schließen einer Akte, vor dem nächsten Klingeln. Die vier Schritte lassen sich still und für andere unsichtbar durchführen.