

STOP & BEWUSSTSEIN

Von Reaktion zu bewusster Aktion

Listen · Think · Act

Reagierst du noch – oder gestaltest du schon?

Dieser STOP zeigt dir, wo dein Autopilot übernimmt, wie Fuzzy aus Fakten Filme macht – und wie du in 90 Sekunden wieder bewusster handelst.

*„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum.
In diesem Raum liegt unsere Freiheit.“*

Viktor Frankl

Was du in diesem STOP bekommst:

1. Deinen ehrlichen Bewusstseins-Score
2. Eine Alltagssituation, in der du dich wiederer kennst
3. Fuzzy als Bild für deinen inneren Filter
4. Den STOP-Prozess für Gespräche, Stress und Entscheidungen
5. Eine 5-Tage-Übung, damit du den Effekt sofort im Alltag testen kannst

SCHRITT 1

Dein Schnellcheck

Wie bewusst reagierst du wirklich?

Nimm dir zwei Minuten. Kreuze spontan an – nicht perfekt, sondern ehrlich. Dein Score ist kein Urteil. Er zeigt dir nur, wo dein Autopilot heute noch schnell ans Steuer springt.

Bewerte ehrlich von 1 = nie bis 10 = immer. Das erste Gefühl zählt.

Aussage	Heute (1–10)	Ziel
Ich halte inne, bevor ich unter Druck reagiere.	___/10	10/10
Ich bemerke meinen Impuls und warte, bevor ich handle.	___/10	10/10
Ich unterscheide zwischen Fakt und Fuzzys Film im Kopf.	___/10	10/10
In Konflikten wähle ich meine Reaktion bewusster.	___/10	10/10
Menschen erleben mich auch unter Druck klar und berechenbar.	___/10	10/10
Ich kann eine Pause aushalten, ohne sofort erklären zu müssen.	___/10	10/10

Dein Score: ___/60

48–60 Du bist schon bewusst unterwegs. Dieser Check ermöglicht dir die nächste Ebene.

30–47 Du siehst es manchmal. STOP gibt dir das Werkzeug.

unter 30 Autopilot dominiert. Du bist genau richtig hier.

Merke dir deinen Score. Er ist kein Urteil – er ist dein Startpunkt. Nach fünf Tagen kannst du vergleichen: Was hat sich verändert – im Körper, im Ton, im nächsten Schritt?

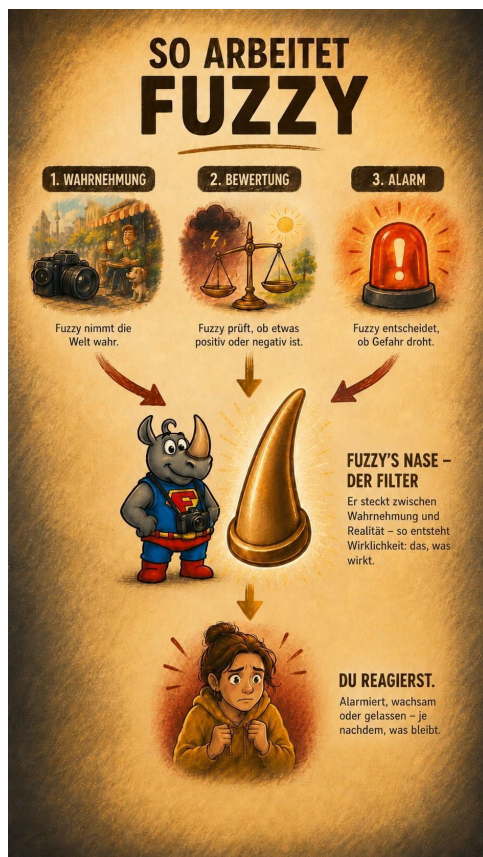
SCHRITT 2

Eine Situation. Zwei Enden.

Geschichten machen Muster sichtbar. Lies die Szene und lass sie einfach auf dich wirken. So ähnlich passiert es im Meeting, in der Familie, im Auto, auf WhatsApp oder beim Abendessen.

Thomas und der Moment, der alles kippt

Dienstag, 9:15 Uhr. Thomas hört von seinem Vorgesetzten: „Das Projekt verzögert sich schon wieder.“ Sofort wird es eng. Hitze im Körper. Druck von oben. Ärger im Kopf. Seine Stimme wird schärfer, die Worte knapper. Das Meeting endet mit Schweigen. Auf dem Heimweg merkt Thomas: Fachlich hatte er vielleicht recht. Menschlich hat er gerade Kontakt verloren.



Hier kommt Fuzzy ins Spiel.

Fuzzy – so nennen wir den inneren Kommentator.

Fuzzy ist schneller als du denkst. Noch bevor du bewusst überlegst, hat er die Situation bereits bewertet, eingeordnet und mit Bedeutung versehen.

Er sieht nicht nur, was passiert. Er erinnert sich, vergleicht mit alten Erfahrungen und warnt dich. Aus einem neutralen Fakt wird blitzschnell ein Film – mit Handlung, Schuld und Konsequenz.

Fakt: „Das Projekt ist verzögert.“

Fuzzys Film: „Die nehmen mich nicht ernst.“

Gefühl: Druck, Ärger, Enge im Brustkorb.

Reaktion: Schärferer Ton, weniger Kontakt.

Das passiert nicht nur im Meeting. Eine kurze WhatsApp ohne Emoji. Ein Blick auf der Treppe. Ein Schweigen am Abendessen. Wenn du im Bett liegst und nicht schlafen kannst. Fuzzy lauert überall – und kommentiert, was er so wahrnimmt.

Der Kern:

STOP unterbricht nicht dein Gefühl. STOP unterbricht den Automatismus.

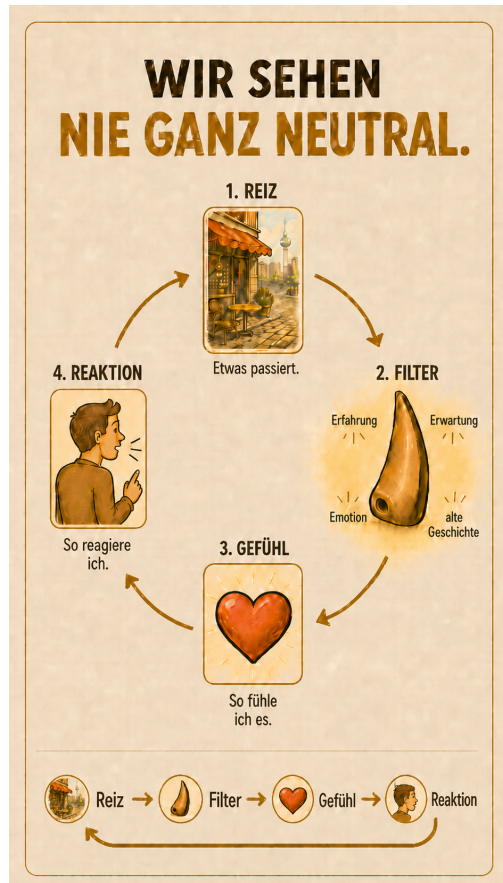
Nicht Fuzzy ist das Problem. Dein Unbewusstsein ist das Problem.

SCHRITT 3

Realität · Wirklichkeit · Einsicht

Das Bild links zeigt den Automatismus: Was passiert, wenn Fuzzy das Steuer übernimmt. Ein Reiz trifft ein, der Filter deutet ihn, ein Gefühl entsteht – und du reagierst. Meist ohne es zu merken.

Der Dreiklang gibt dir drei Ankerpunkte in diesem Kreislauf – und zeigt, wo du wieder das Steuer übernehmen kannst:



DER DREIKLANG

Realität / Reiz: Was tatsächlich da ist.

Wirklichkeit: Was mein Fuzzy daraus macht.

Einsicht: Wie ich das bewusst nutze.

Beispiel: Dein Partner sagt nichts beim Nachhausekommen. Realität: Schweigen. Fuzzys Film: Er ist sauer auf mich.

Gefühl: Anspannung.

Reaktion: Du fragst defensiv nach.

Einsicht: Du bemerkst den Film – und fragst sachlich: Wie geht es dir?

Die Kette:

Reiz → Filter → Film → Gefühl → Reaktion →

STOP → Einsicht → Aktion

Wo ist die Macht?

Bei dem, was passiert ist? Bei Fuzzy? Bei meiner alten Geschichte?

Oder bei dem, was ich jetzt bewusst daraus mache?

Der STOP gibt die Macht zurück. Dir.

SCHRITT 4

Warum STOP wirkt

Innehalten ist kein esoterischer Trick. Es verändert, welches System in dir gerade führt. Kurze Pausen helfen dem Gehirn, Stress nicht weiter aufzusammeln. Gefühle zu benennen kann emotionale Reaktivität reduzieren. Regelmäßiges Üben macht den bewussten Weg leichter.



Das Schaubild zeigt, was in deinem Gehirn passiert, wenn du innehältst: Ein Reiz trifft ein – eine Nachricht, ein Satz, ein Blick. Wer direkt reagiert, springt in den Alarm-Modus. Wer einen Moment pausiert und bewusst atmet, aktiviert den präfrontalen Kortex – das Zentrum für klare Entscheidungen.

90 Sekunden reichen, damit sich Cortisol physiologisch abbaut. Neuroplastizität bedeutet: Was du regelmäßig übst, wird leichter. Nicht irgendwann – bereits nach ein paar, regelmäßigen Anwendungen.

Für den Alltag:

*Innehalten ist keine Schwäche.
Es ist eine kluge, trainierbare Reaktion.*

SCHRITT 5

Dein STOP-Prozess

Kein Programm. Keine App. Vier Schritte, die du ab heute in jede Situation mitnimmst. Menschen, die unter Druck klarer bleiben, schaffen einen kurzen Abstand zwischen Impuls und Handlung.

S**Stopp – Halte inne.**

Sage dir innerlich „STOP“. Werde zum Beobachter deines Impulses – bevor du sprichst, antwortest oder entscheidest.

Wer reagiert, wird gesteuert. Wer anhält, gestaltet.

T**Tief einatmen.**

Drei bewusste Atemzüge: einatmen, kurz halten, langsam ausatmen. Das aktiviert den Parasympathikus – Stresshormone sinken messbar.

Drei Atemzüge ändern die Chemie deines Gehirns.

O**Orientieren / Beobachten.**

Was spüre ich? Was denke ich? Was ist Fakt/Realität – und was ist Fuzzys Film? Kurz wahrnehmen, ohne sofort zu bewerten.

Dein Körper spürt es zuerst. Hör hin.

P**Praktisch handeln – nächster Schritt.**

Wie möchte ich jetzt agieren? Aus Bewusstsein handeln, nicht aus dem ersten Impuls. Eine echte Frage statt einem Vorwurf.

Was regelmäßig geübt wird, wird zur Gewohnheit.

*STOP gibt dir die Macht zurück –
nicht über alles, was passiert,
aber über deinen nächsten bewussten Schritt.*

SCHRITT 6

Deine 5-Tage-Übung

Veränderung entsteht nicht durch Verstehen allein. Sie entsteht, wenn du den neuen Weg ein paar Mal wirklich gehst. Wähle jeden Tag eine Situation – nicht zehn, eine reicht. Abends notierst du in 90 Sekunden, was passiert ist.

Tag	Situation	Alter Impuls	STOP angewandt	Wirkung / Ergebnis
1				
2				
3				
4				
5				

DIE GOLDENE REGEL

*Halte inne, bevor du sprichst.
Fünf Sekunden fühlen sich länger an, als sie sind.
Genau dort beginnt Bewusstsein.*

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Was jetzt?



Du hast jetzt den neuen STOP kennengelernt und vielleicht auch schon im Alltag angewandt. Wenn du merkst: Genau da reagiere ich oft automatisch – dann ist das kein Fehler. Es ist ein Muster.

Und Muster lassen sich verändern.

Nutze die 5-Tage-Übung und vertiefe das Thema – wenn auch du davon profitierst und mehr möchtest, auf bringdenmüllraus.de oder pi4you.net findest du weitere nützliche Möglichkeiten.

„Bewusstsein entsteht in dir – und wirkt, innen wie außen.“

Dirk Rauh

Einfach. Unterhaltsam. Wissenschaftlich fundiert. Alltagstauglich.

Der STOP erklärt nicht alles – er öffnet den Moment, in dem du wieder wählen kannst.

QUELLEN & HINWEISE

- Microsoft WorkLab / Human Factors Lab (2021): Research Proves Your Brain Needs Breaks. EEG-Untersuchung zu Pausen, Meetings und Beta-Aktivität.
- Lieberman et al. (2007): Putting Feelings Into Words. Affect Labeling und die Wirkung des Benennens von Emotionen.
- Gallup Engagement Index Deutschland 2025: Hinweise zu emotionaler Bindung, Führung und Produktivitätseinbußen.
- CAVA-Studie Dirk Rauh: n = 1.186 Teilnehmer, 28 Tage. +31 % psychisches Wohlbefinden, +28 % Stressbewältigung und vieles mehr.
- Viktor Frankl: Der Raum zwischen Reiz und Reaktion wird als konzeptioneller Leitgedanke genutzt. STOP übersetzt diesen Raum in ein konkretes Alltagswerkzeug.