

STOP & STRESS

Von Reaktion zu bewusster Regulation

Listen · Think · Act

Reagierst du noch – oder genießt du schon?

Dieser STOP zeigt dir, wo dein Stress-Autopilot übernimmt, wie dein Nervensystem reagiert – und wie du mit einem kurzen STOP wieder klarer, ruhiger und 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 Stress-Score
2. Eine Alltagssituation, in der du dich vielleicht wiederer kennst
3. Den Unterschied zwischen Stressor, Bewertung und Reaktion
4. Den Stress-STOP für sofortige Regulation
5. Eine 5-Tage-Übung, damit du den Effekt im Alltag testest

SCHRITT 1

Dein Stress-Score

Wie regulierst du Stress wirklich?

Nimm dir zwei Minuten. Trage spontan ein – nicht perfekt, sondern ehrlich. Dein Score ist kein Urteil. Er zeigt dir nur, wie schnell dein System heute noch in den Reaktionsmodus springt.

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

Aussage	Heute (1–10)	Ziel
Ich starte ruhig in den Tag.	___/10	10/10
Ich reagiere nicht sofort auf E-Mails, Nachrichten oder Menschen.	___/10	10/10
Ich erkenne, dass Stress auch durch meine Bewertung entsteht.	___/10	10/10
Ich weiß, wie ich mein Nervensystem beruhige.	___/10	10/10
Nach Stress finde ich zurück zu Ruhe und Klarheit.	___/10	10/10
Ich nutze bewusste Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen.	___/10	10/10
Ich beobachte Stress, bevor ich handle.	___/10	10/10
Ich schlafe gut ein und wache erholt am Morgen auf.	___/10	10/10

Dein Score: ___/80

64–80 Starke Stressregulation. Du kennst deine Werkzeuge. Dieser STOP gibt dir die nächste Ebene.

45–63 Du erkennst Stress – aber reagierst noch oft automatisch. Die vier Schritte helfen dir.

26–44 Reaktionsmodus dominiert. Du bist genau richtig hier – der Raum nach oben ist enorm.

Unter 26 Dein Körper sendet klare Signale. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt für Regulation.

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 Welten.

Stress wird sichtbar, wenn der Alltag Druck macht. Lies die Szene als Spiegel: So ähnlich passiert es im Meeting, im Auto, auf WhatsApp, am Küchentisch oder im eigenen Kopf.

Sandra und Marc – gleiche Situation, anderer innerer Zustand

Dienstag, 8:05 Uhr. Drei ungeplante Prioritäten landen gleichzeitig auf dem Tisch. Sandra spürt Enge in der Brust. Ihr Atem wird flach. Der Körper geht in Alarm. Ihre Stimme wird lauter, die Anweisungen kürzer. Das Team zieht sich zurück. Abends liegt sie wach.

Marc erlebt dieselbe Situation. Auch er spürt Enge. Doch er kennt dieses Signal. Er hält kurz inne, atmet länger aus und benennt innerlich: „Das ist Stress.“ Ergebnis: klarere Entscheidung, ruhigere Kommunikation, ein Team, das mitdenkt.

Was chronischer Stress täglich kostet**Kognitive Leistung**

Chronischer Stress reduziert die Aktivität des präfrontalen Kortex. Das Ergebnis: schlechtere Urteile, mehr Fehler, weniger Klarheit.

Emotionale Reaktivität

Dauerstress überaktiviert die Amygdala. Reizbarkeit und Tunnel-Denken nehmen nachweislich zu. (Arnsten, Yale University)

Körper & Beziehungen

Erhöhte Cortisolspiegel schwächen das Immunsystem. Gestresste Menschen kommunizieren reaktiver und hören weniger zu – ohne es zu merken.

Der Kern:

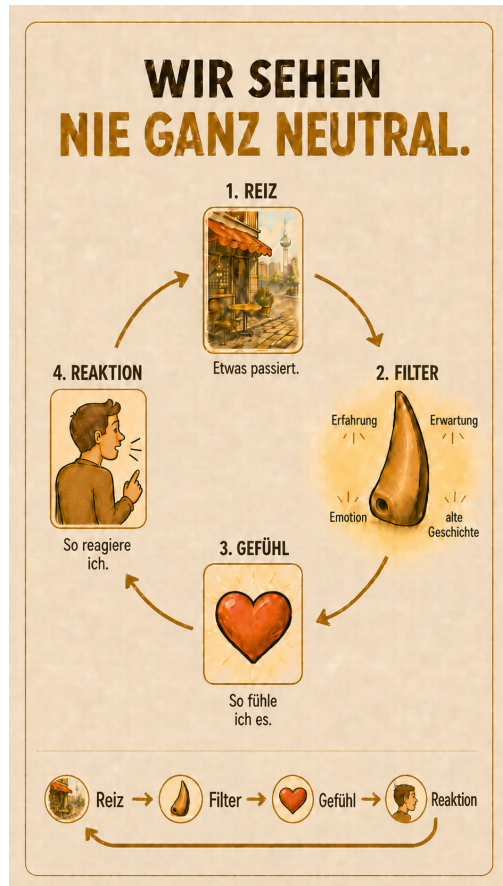
STOP unterbricht nicht dein Leben. STOP unterbricht den Stress-Autopiloten.

Nicht Stress ist das Problem. Dauerhafter, unbewusster Stress ist das Problem.

SCHRITT 3

Stress entsteht nicht dort, wo du denkst

Das Bild zeigt den Automatismus: Ein Reiz trifft ein, der Filter bewertet ihn mit Erfahrungen, Erwartungen und alten Geschichten – ein Stressgefühl entsteht, und du reagierst. Meist bevor du es merkst. Die vier Ankerpunkte zeigen dir, wo du in diesem Kreislauf eingreifen könntest:



Der Mechanismus

REIZ: Was tatsächlich passiert.

- Eine Nachricht. Ein Satz. Eine Aufgabe.

FILTER: Die Interpretation, bewertet durch:

- Erfahrung
- Erwartung
- Emotion und
- alte Geschichten.

STRESSGEFÜHL: Der Körper reagiert:

- Enge,
- Druck,
- Ärger,
- Anspannung,
- Müdigkeit.

REAKTION: Auswirkungen im Verhalten:

- lauter
- schneller
- aggressiver, oder
- sich zurückziehen.

Beispiel: Eine Nachfrage oder ein kurzes „ok“ als Antwort auf eine Mail. Stattdessen - dein Filter macht daraus: „Der ist sauer auf mich.“ Das Stressgefühl steigt – obwohl der Reiz minimal war.

Die bisherige Kette:

Reiz → Filter → Stressgefühl → Reaktion

Die neue Kette:

Reiz → Filter → Stressgefühl → **STOP** → Regulation → bewusste Aktion

STOP-Frage:

Was nutze ich, um mich zu stressen?

Diese Frage ist keine Kritik. Sie ist eine Einladung. Denn wenn du erkennst, wie Stress in dir entsteht, kannst du ihn auch in dir verändern.

SCHRITT 4

Warum STOP - Stress wirkt

Innehalten ist kein Wellness-Trick. Es verändert, welches System in dir gerade führt. Wer direkt reagiert, bleibt im Alarmmodus. Wer kurz pausiert und bewusst atmet, gibt dem präfrontalen Kortex wieder Zugang: Du denkst klarer, entscheidest ruhiger und sammelst weniger Stress auf.



Das Schaubild zeigt den Kern: Ein Reiz trifft ein. Wer direkt reagiert, bleibt im Alarmmodus der Amygdala. Wer einen Moment hält und bewusst ausatmet, aktiviert den präfrontalen Kortex – das System für klare Entscheidungen und ruhige Kommunikation.

Ohne Gedankenfutter beruhigt sich das Nervensystem. Jill Bolte Taylor hat gezeigt: Eine emotionale Reaktion läuft physiologisch in ca. 90 Sekunden ab – wenn du aufhörst, sie zu füttern.

Auch unsere CAVA-Studie hat gezeigt, dass du gegensteuern und vorbeugen kannst. In der Studie haben 1186 Personen täglich 90 Sekunden-Power-Impulse gemacht mit beeindruckenden Ergebnissen zu Stress und Wohlbefinden.

CAVA-Studie ·

n = 1.186 Teilnehmer · 28 Tage · 90-Sekunden-Power-Impulse – täglich angewandt.

+31 % Psychisches Wohlbefinden **+28 %** Stressbewältigung

Mehr innere Ruhe und Klarheit im Alltag – berichten die Teilnehmer nach 28 Tagen.

Für den Alltag:

*Regulation ist keine Schwäche.
Sie ist eine kluge, trainierbare Reaktion –
und der Anfang klarer Selbstführung unter Druck.*

SCHRITT 5

Dein STOP - Stress

Kein Programm. Keine App. Vier Schritte, die du ab heute in Stresssituationen mitnimmst. Nutze sie in Folge – oder starte mit einem einzigen Schritt. Einer reicht für den Anfang.

S**Stopp – Den Autopiloten unterbrechen.**

Sage innerlich „STOP“. Hände kurz vom Smartphone, Blick nach innen: Wo spüre ich Stress gerade im Körper? Benenne es: „Das ist Stress.“ Wer benennt, eskaliert weniger.

Das Benennen allein reduziert die Intensität. Sofort.

T**Tief ausatmen – Physiologie regulieren.**

Atme länger aus als ein. Zum Beispiel: 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus. Wiederhole das 3–5 Mal. Dein Nervensystem bekommt das Signal: Es ist wieder Wahl möglich.

Das Ausatmen aktiviert den Parasympathikus. Physiologisch, messbar.

O**Orientieren / Beobachten.**

Frage dich: „Was passiert hier gerade?“ „Was brauche ich jetzt?“ „Was tut mir gut?“ Beobachte ohne Bewertung – wie ein Wissenschaftler, der Daten sammelt.

Werde zum Beobachter. Nimm einfach wahr und erkunde.

P**Praktisch handeln – nächster Schritt.**

Was ist jetzt der kleinste bewusste Schritt? Eine Pause. Eine Frage. Ein ruhiger Satz. Ein Termin später. Eine klare Entscheidung statt Reaktionsdruck.

Was regelmäßig geübt wird, wird zur Gewohnheit.

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

SCHRITT 6

Deine 5-Tage-Übung

Veränderung entsteht nicht durch mehr Disziplin. Sie beginnt mit einem kleinen Moment, in dem du dich wieder steuerst. Wähle eine der drei Mini-Übungen. EINE. Für die nächsten fünf Tage. Stressmanagement beginnt nicht mit mehr – sondern mit einem bewussten kleinen Schritt.

1

Körpercheck – Stress bemerken

Halte kurz inne und frage dich: „Wo spüre ich gerade Stress im Körper?“ Kiefer, Schultern, Brust, Bauch oder Kopf.

Wirkung: *Du bekommst bewusst Abstand zum Stress – und reagierst nicht mehr sofort darauf.*

2

90-Sekunden-Satz-Entlader – Kopf entlasten

Schreibe einen Satz: „Mich stresst gerade, dass ...“ Danach direkt: „Mein nächster kleiner Schritt ist ...“

Wirkung: *Gedankenchaos wird klarer. Aus Grübeln entsteht ein nächster Schritt.*

3

Prioritäten-Schnitt – Klarheit herstellen

Beantworte morgens kurz: Was ist jetzt wirklich wichtig? Was kann warten? Was lasse ich bewusst weg?

Wirkung: *Du reduzierst innere Überforderung und kommst zurück in Handlungsklarheit.*

Dein 5-Tage-Tracker:

Tag	Übung (1/2/3)	Situation	Wie war es davor?	Wie danach?
1				
2				
3				
4				
5				

DIE GOLDENE REGEL

*Mache zuerst die Pause – dann agiere.
Wer zuerst reguliert, verliert keine Information –
er gewinnt Klarheit.*

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Was jetzt?



Du hast jetzt deinen Stress-STOP kennengelernt. Wenn du merkst: Genau da reagiere ich oft automatisch – dann ist das kein Fehler. Es ist ein Muster.

Wenn du öfter automatisch reagierst, ist das kein Fehler. Es ist ein Muster. Und Muster lassen sich verändern.

Du hast den ersten Schritt gemacht. Du kennst jetzt dein Stressmuster, den STOP-Prozess und drei Mini-Übungen für deinen Alltag.

Der 28-tägige Kurs „Stress-less“ geht dort weiter, wo dieser STOP aufhört:

Du erkennst die genauen Auslöser deines Stressmusters und kannst sie gezielt verändern. Du bekommst alle vier PI-Übungen aus der CAVA-Studie – je 90 Sekunden täglich – um ähnliche Ergebnisse wie die Studienteilnehmer zu erzielen: mehr Motivation, mehr Wohlbefinden, besseren Schlaf und deutlich stärkere Stressbewältigung – nachweislich nach 28 Tagen. -> pi4you.net

„Stress entsteht in uns – Entspannung auch.“

Dirk Rauh

Einfach. Unterhaltsam. Wissenschaftlich fundiert. Alltagstauglich.

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

QUELLEN & HINWEISE

- Viktor Frankl: Der Raum zwischen Reiz und Reaktion wird als konzeptioneller Leitgedanke genutzt.
- Lieberman et al. (2007): Putting Feelings Into Words. Affect Labeling und die Wirkung des Benennens von Emotionen.
- CAVA-Studie: n = 1.186 Teilnehmer, 28 Tage. +31 % psychisches Wohlbefinden, +28 % Stressbewältigung. Teilnehmer berichteten von deutlich mehr innerer Ruhe und Klarheit.
- Jill Bolte Taylor: 90-Sekunden-Regel als alltagstauglicher Denkraum für emotionale Reaktionen.
- Stressmanagement wird hier als trainierbare Selbstregulation verstanden – nicht als Schuldzuweisung.