

Tool-Box: Strategien im Akutfall (Quart A(4A)-Strategie)

Was können Sie kurzfristig tun, wenn Sie unter Stress geraten?

Manche Stress-Situationen kann man nicht vermeiden (z.B. der Stau auf der Autobahn, eine kurzfristige Terminverschiebung, Krankheit eines Mitarbeiters...).

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der etwas Unvorhergesehenes passiert ist, was Sie völlig „aus dem Häuschen“ gebracht hat.

Die folgenden vier Schritte (4As) helfen dabei, dass sich Ihr Stress nicht weiter aufschaukelt, sondern Sie die Kontrolle wiedererlangen:

Annehmen:

Ich akzeptiere die Situation als gegeben und hadere nicht mit der Realität.
D.h. mache mir und anderen keine Vorwürfe und Schuldzuschreibungen.

Abkühlen:

Ich entscheide mich, die starke emotionale Erregung in den Griff und wieder einen klaren Kopf zu bekommen.

Welche Strategien haben sich für Sie bewährt? Nutzen Sie z.B. eine kurze Atemübung (dreimal tief in den Bauch ein- und ausatmen), eine kurze Entspannungsübung oder Bewegung.

Analysieren:

Ich schätze ein, welche Handlungsmöglichkeiten ich in dieser Situation habe.
Was kann ich tun und ist es mir die Sache wert?

Wichtig: Nicht alles was ich tun kann, muß ich auch tun.

In Aktion treten oder Ablenken:

Je nach Ergebnis der vorangegangenen Kurzanalyse setze ich meine Optionen um (z.B. eine zusätzliche Aufgabe nicht annehmen/„Nein Sagen“, den Termin absagen/ umplanen, Aufgaben delegieren...).

Wenn ich nichts tun kann oder will, dann nutze ich die Zeit bewußt anders (ablenken). Was kann ich stattdessen tun (z.B. lesen, telefonieren, die Zeit für eine Pause nutzen...)?

Quelle: G. Kaluza (2011): Stressbewältigung.