

# STOPP ÜBUNG

Eine Übung gegen Flashbacks, also das unerwünschte Auftreten von negativen, vergangenen Situationen und oder Emotionen

01

## S - SHOUT (SCHREIEN)

Laut und deutlich STOPP sagen. Auch mit der Handbewegung Stopp. AM besten vor einem Spiegel

02

## T - TAKE BREATH (ATMEN)

Tief einatmen, dann doppelt so lange hörbar ausatmen. Kann auch mehrmals wiederholt werden, wenn man das Bedürfnis hat

03

## O - OBSERVE (BEOBACHTEN)

Was passiert gerade in meinem Körper? Was fühle ich gerade? Was denke ich? Nur spüren und fühlen, nicht bewerten. Gedanken kommen lassen

04

## P - PULL BACK (HERAUS ZOOMEN)

Einen Schritt zurück machen und die Perspektive wechseln. Was passiert gerade um mich herum? Was ist ganz anders als in der Situation damals? Was ist ähnlich? Achtsam sein, spüren, im Hier und Jetzt sein

05

## P - PRACTICE (TU, WAS DIR HILFT)

Ablenkung, Trot, Skillskoffer, Anker setzen - was hilft mir jetzt am besten?

# 5-4-3-2-1 ÜBUNG

Eine Übung gegen Flashbacks, kann mit STOPP Übung gut kombiniert werden

01

5 DINGE

nennen, die du sehen kannst

02

4 DINGE

nennen, die du hören kannst

03

3 DINGE

nennen, die du anfassen oder spüren kannst mit Händen oder Füßen

04

2 DINGE

nennen, die du riechst und/oder schmeckst

05

1 DING

nennen, dass du an dir magst/dir gefällt