

STOP-Skill

Ein DBT-Skill zur Krisenbewältigung – innehalten, bevor der Impuls handelt

Der STOP-Skill hilft dabei, in einem Moment starker Anspannung oder eines impulsiven Drangs nicht sofort zu handeln, sondern bewusst innezuhalten. Er stammt aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) und lässt sich überall einsetzen – er braucht keine Hilfsmittel, nur einen Moment Zeit.

S

Stop – Innehalten

Halte sofort an. Bewege dich nicht weiter, sag nichts, tu nichts. Friere die Situation für einen Moment ein, so wie ein Standbild.

Beispiel: Hand, die schon zur SVV-Handlung ansetzt, für einen Moment einfach stillhalten.

T

Take a step back – Auf Abstand gehen

Geh innerlich (oder wörtlich) einen Schritt zurück. Atme durch. Lass dir Zeit, bevor du auf deine Gefühle reagierst – Gefühle sind kein Befehl zum sofortigen Handeln.

Beispiel: Kurz den Raum verlassen, tief durchatmen, bis 10 zählen.

O

Observe – Beobachten

Nimm wahr, was gerade in dir und um dich herum passiert: Welches Gefühl ist da? Welcher Gedanke? Welcher Impuls? Was sagen dir deine Sinne? Beobachte, ohne zu bewerten.

Beispiel: „Ich merke Wut im Bauch, mein Herz rast, der Gedanke ist: Ich halte das nicht aus.“

P

Proceed mindfully – Achtsam weitermachen

Entscheide bewusst, wie es weitergeht. Frag dich: Welches Ziel habe ich gerade? Welche Reaktion bringt mich diesem Ziel näher – und welche würde es mir erschweren?

Beispiel: Skill aus dem Notfallkoffer nutzen statt dem ersten Impuls zu folgen.

Für die eigene Praxis

Meine Situation, in der ich STOP anwenden wollte:

Was ich beobachtet habe (Gefühl / Gedanke / Körperreaktion):

Wofür ich mich stattdessen entschieden habe:

Wie gut hat es geholfen? (0 = gar nicht – 10 = sehr gut)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tipp: Dieses Arbeitsblatt eignet sich gut in Kombination mit dem Notfallkoffer und der Skills-Kette – STOP schafft den Moment, in dem ein passender Skill überhaupt erst ausgewählt werden kann.