DR. BENJAMIN FÖRSTER

KOSTENLOSE METHODE

DIE STOPP-METHODE

In fünf Schritten vom Reagieren zum Antworten – für hitzige Momente in Familie, Beruf und Alltag

Anleitung · Beispiel · Übungsblatt · Erinnerungskarten

KOSTENLOS ZUM DOWNLOAD

ElefantenGefühl
VERLAG

SO FUNKTIONIERT STOPP

> *Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Freiheit. STOPP hilft dir, diesen Raum zu öffnen – gerade dann, wenn es heiß hergeht.*

S
STOPP
Halte kurz inne. Nichts sagen, nichts tun, nicht abschicken.

T
TIEF ATMEN
Ein ruhiger Atemzug, die Ausatmung etwas länger. Füße spüren.

O
ORIENTIEREN
Was passiert gerade? Was fühle ich, was denke ich, was brauche ich?

P
PERSPEKTIVE
Wie sieht es die andere Person? Wie wichtig ist das in einer Woche?

P
PASSEND HANDELN
Was ist jetzt ein kluger, kleiner Schritt – im Einklang mit meinen Werten?

WANN STOPP HILFT

- wenn du kurz davor bist, etwas zu sagen oder zu schreiben, das du später bereust,
- wenn die Kinder streiten, das Telefon klingelt und das Essen anbrennt – alles gleichzeitig,
- wenn Grübeln, Sorgen oder Ärger dich mitreißen,
- bevor du eine wichtige Entscheidung triffst.

Ein Beispiel

AUS DEM ALLTAG

Eine Kollegin kritisiert dich vor dem Team. **S:** Du hältst inne, statt sofort zu kontern. **T:** Ein langer Atemzug, Füße auf den Boden. **O:** Ich bin gekränkt und ärgerlich, ich brauche Respekt. **P:** Vielleicht steht sie selbst unter Druck; in einer Woche zählt vor allem, wie ich reagiert habe. **P:** „Lass uns das nachher unter vier Augen besprechen."



ELEFANTEN-TIPP

STOPP dauert keine zehn Sekunden. Übe es zuerst in kleinen, harmlosen Momenten – an der roten Ampel, vor dem Öffnen einer Mail. Dann ist es da, wenn es darauf ankommt.

MEIN STOPP-ÜBUNGSBLATT

Denke an eine Situation, in der du gern anders reagiert hättest. Spiel sie mit STOPP noch einmal durch.

Die Situation

Schritt	Was wäre in dieser Situation möglich gewesen?
S · Stopp	
T · Tief atmen	
O · Orientieren	
P · Perspektive	
P · Passend handeln	

Meine Erinnerungshilfe

Wo kann ich mich im Alltag an STOPP erinnern? (z. B. Türklinke, Handy-Sperrbildschirm, Kaffeetasse)

ERINNERUNGSKARTEN ZUM AUSSCHNEIDEN

Schneide die Karten aus und verteile sie dort, wo du sie brauchst: im Portemonnaie, am Spiegel, am Bildschirm, im Auto.

DIE STOPP-METHODE

S Stopp
T Tief atmen
O Orientieren
P Perspektive
P Passend handeln

DIE STOPP-METHODE

S Stopp
T Tief atmen
O Orientieren
P Perspektive
P Passend handeln

DIE STOPP-METHODE

S Stopp
T Tief atmen
O Orientieren
P Perspektive
P Passend handeln

DIE STOPP-METHODE

S Stopp
T Tief atmen
O Orientieren
P Perspektive
P Passend handeln

DIE STOPP-METHODE

S Stopp
T Tief atmen
O Orientieren
P Perspektive
P Passend handeln

DIE STOPP-METHODE

S Stopp
T Tief atmen
O Orientieren
P Perspektive
P Passend handeln

Die STOPP-Methode ist eine bewährte Achtsamkeitstechnik und ersetzt keine Therapie. Bei anhaltender Hoffnungslosigkeit oder in Krisen bitte professionelle Hilfe hinzuziehen (z. B. TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, kostenfrei, rund um die Uhr; im Notfall 112).
© 2026 Dr. Benjamin Förster · ElefantenGefühl Verlag · www.elefantengefuehl.de – Freie Weitergabe in unveränderter Form erwünscht.