

Ausraster vermeiden – 3-Schritte-Notfall-Plan

Die langfristig beste Strategie gegen Ausraster ist: VORBEUGEN!

Lassen Sie es gar nicht zu so einer hohen Anspannung kommen, dass Sie die Anspannung durch einen Ausraster oder ein selbstschädigendes Verhalten abbauen müssen. Wie Sie das machen können, das habe ich Ihnen auf einem separaten Blatt zusammengefasst.

Hier geht es nun darum, wie Sie den Ausraster vermeiden, wenn Sie hoch angespannt sind bzw. wie Sie ihn möglichst glimpflich über die Bühne bringen können, ohne Schaden für sich oder andere anzurichten.

3-Schritte-Notfall-Plan

1. Stoppen und distanzieren

- a. **Kontakt abbrechen:** Drehen Sie sich um (und gehen Sie weg) oder schauen Sie zumindest weg.
- b. **Zählen:** z.B. von 10 langsam rückwärts, oder von 1 bis 100.
- c. **Atmen:** Atmen Sie bewusst langsam und tief aus.
- d. **Sich selbst stoppen:** sprechen Sie innerlich sehr klar mit sich selbst, z.B. „Stopp jetzt!“, „Jetzt ist Schluss!“, „Ich lasse es so stehen!“

2. System irritieren

- a. **Starke Sinnesreize zuführen:** „Schocken“ Sie Ihr Nervensystem. Das unterbricht Ihren Impuls. Tragen Sie z.B. ein Gummiband ums Handgelenk und lassen Sie es auf die Innenseite Ihres Handgelenks schnalzen. Nehmen Sie einen Eiswürfel in den Mund, kauen Sie saure Bonbons wie „Centershock“, beißen Sie in eine Zitrone.

3. Runterfahren und regulieren

- a. **Kontrolliert Spannung abbauen:** Machen Sie eine Kurzvariante der PMR (Progressive Muskel-Relaxation), schreien Sie in den Ellbogen oder in ein Kleidungsstück, kneten oder werfen Sie einen Knetball, stampfen Sie mehrmals kräftig auf, zerreißen Sie einen Stapel Papier.
- b. **Sich selbst beruhigen:** Sprechen Sie sich selbst beruhigende Sätze zu, z.B. „Ganz ruhig, tief durchatmen und runterfahren!“
- c. **Ablenken:** Konzentrieren Sie sich auf eine andere Tätigkeit.