

Negative Handlungskette (-)

Positive Handlungskette (+)

Warteschlange an der Kasse des Supermarktes kurz vor Ladenschluss



Ärger und negative Gedanken: "Das dauert wieder ewig - vergeudete Zeit."



Hektisches Verhalten: Vergleich mit Warteschlange nebenan - wo geht es schneller? Blick zur Kasse: Wer trödelt, hält auf, hat sein Geld nicht bereit?



Zunehmender Ärger: "Diese Idioten stehen stundenlang rum und finden dann ihr Kleingeld nicht."



Schwitzen, roter Kopf, Gereiztheit, Streit mit Hintermann wegen zu dicht aufgefahrem Wagen.



An der Kasse: fahriges Verhalten, unfreundliches Verhalten gegenüber der Kassiererin.



Beim Einpacken: unkonzentriert, hektisch: Der Karton mit den Eiern wird zerquetscht.

Stopp! Bleib ruhig, was sind schon 10 Minuten? Ich werde sie nutzen: (positives Selbstgespräch)



Aufmerksamkeit auf sich selbst richten. (Innere Wahrnehmungslenkung)



Entspannen und die komische Seite sehen: "Warum regt sich der/die auf?" (Umstrukturierendes Selbstgespräch)



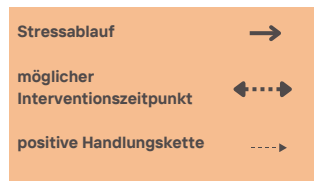
Fokus auf den Atem richten, um das vegetative System zu beruhigen. (Atemübung)



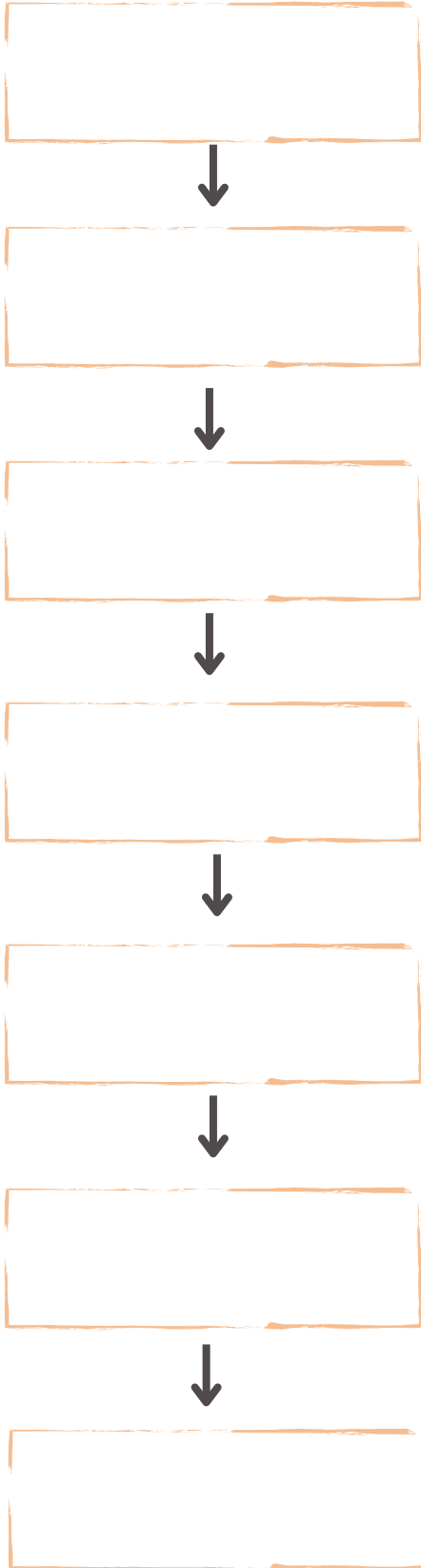
Fokus auf die liebenswerten Facetten der Verkäuferin. (Äußere Wahrnehmungslenkung)



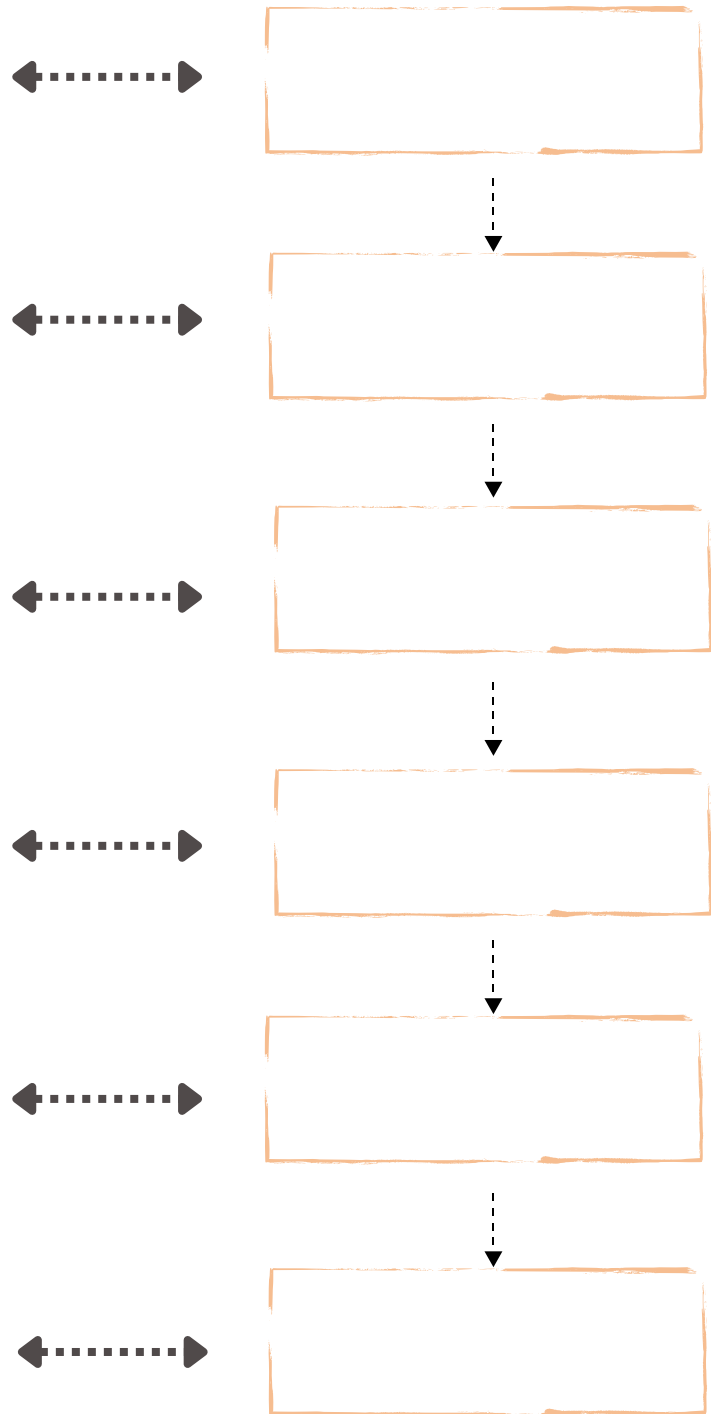
Ruhe bewahren und Konzentration auf das Einräumen des Wagens. (Instruierendes Selbstgespräch)



Negative Handlungskette (-)



Positive Handlungskette (+)



Stressablauf	→
möglicher Interventionszeitpunkt	←----→
positive Handlungskette	----->