

Leitfaden für kritische Situationen

In 6 Schritten zum sinnvollen, zielgerichteten Agieren 🧐 statt emotional getriggertem Reagieren 🤖 in herausfordernden Situationen

Zusammengefasst:

🛑 → 🧘 → ⬅️ BACK → 🎯 → 👁️ → 🚀
Stopp – Atmen – Überblick gewinnen – Zielorientierung – Möglichkeiten erforschen – Handeln

🛑 Stopp! Erst mal kurz halt machen und nicht sofort emotional getriggert reagieren.

🧘 Ganz tief **atmen** (auch z.B. Klopfen/EFT oder Notfall-Akupressur): Dein Nervensystem entspannt sich schnell, Du kannst wieder auf Deinen logischen Verstand zugreifen.

⬅️ BACK Innerlich einen Schritt zurück / herauszoomen. Analyse: was ist hier eigentlich los? Überblick über Situation und Bedürfnisse aller Beteiligten gewinnen, die sie hier gerade zu erfüllen versuchen – soweit möglich.

🎯 Ziele anvisieren: was GENAU möchte ich eigentlich erreichen - kurz, mittel, langfristig?

👁️ Umschauen (innerlich): welche Möglichkeiten und Ressourcen kann ich in diesem Augenblick nutzen, die mich näher an mein Ziel bringen?

🚀 Sinnvoll und zielgerichtet agieren!

Die einzelnen Schritte erläutert

● Schritt 1

Innehalten (= nicht sofort reagieren, es sei denn es handelt sich um eine Gefahrensituation, die sofortiges Eingreifen erfordert). So stoppe ich eine mögliche getriggerte, wenig hilfreiche bis kontraproduktive spontane und stark emotionale Reaktion.

👉 Schritt 2

Und Atmen. Ganz tief ein. Und aus. Dabei die Luft bis in die untersten Lungenspitzen einsaugen, und etwas länger aus- als einatmen. Und noch mal. Und noch mal... bis ich merke, dass ich mich innerlich entspanne*. Zu erkennen ist dies daran, dass ich unwillkürlich tief durchatme, und mein Muskeltonus abnimmt. Oft lässt es sich auch an einem nachlassenden Druckgefühl im Bauchraum feststellen (wenn man vorher die Anspannung als eben diesen Druck im Bauch wahrgenommen hat).

Es ist elementar wichtig, erst selbst ruhig zu werden, bevor Du in die Kommunikation mit Deinen Mitmenschen gehst. Auch im Notfalltraining für medizinische Ausnahmesituationen ist dies Lektion Nr. 1.

Durch das tiefe Atmen bringst Du Dein Nervensystem wieder in einen entspannteren Zustand, was nötig ist, um auf Deine geistigen Ressourcen zugreifen zu können.

Merke: Stress/Angstsystem schlägt rationales Denkvermögen.

Evolutionsbiologischer Hintergrund:

In extremen Stresssituationen, die für gewöhnlich lebensbedrohlich waren, dauert Denken einfach zu lange. Während ich noch überlege, ob der Säbelzähntiger gerade einen hungrigen Eindruck macht, und ob es wohl sinnvoller ist mich groß zu machen oder lieber wegzulaufen, hat er mich bereits als Frühstück geschnappt.

Daher übernimmt in solchen Situationen das Unterbewusstsein die lebensrettende Führung und schaltet die „Fight-or-Flight“, sprich Notfall-Überlebensreaktion ein. Wir sind im Kampf-oder-Flucht-Modus, in dem wir nicht klar denken können und Dinge tun, die einem Säbelzähntiger gegenüber angemessen wären, wie herumbrüllen oder sogar um uns schlagen, aber einem anderen Menschen gegenüber doch ausgesprochen kontraproduktiv ist.

Wenn Du Dich an nichts anderes halten kannst oder möchtest, dann wenigstens an dieses hier.

*Damit dies auch in extrem stressigen Situationen klappt, muss es in weniger stressigen Situationen regelmäßig geübt werden. Dazu eignen sich auch kleine Unannehmlichkeiten im Alltag, die täglichen kleinen Stressoren, von Stau bis Juckreiz. In diesen Momenten Keinen Handlungsimpulsen folgen, sondern atmen und sich entspannen. Auch gut: Sauna & dann Kältebecken – tief atmen, während der Kältereiz das System in Stress versetzt.

Schritt 3

Situation nüchtern und ehrlich analysieren – bei sich bleiben

Hier ist es wichtig, sich erst mal auf denjenigen zu konzentrieren, der die Misere managen muss (ja, das bist Du, wenn Dein Gegenüber dazu keine Anstalten macht). Wenn die Situation es zulässt, kann es auch hilfreich sein, sich kurz einen Moment allein zu nehmen (z.B. in einen anderen Raum gehen), um weiter zu atmen und einen klaren Kopf zu bekommen.

Zunächst gilt es, den **Überblick** zu gewinnen:

Wie stellt sich die Gesamtsituation dar - was ist gerade los? Bin ich gestresst, und der andere reagiert darauf, oder ist mein „Konfliktpartner“ schlecht drauf bzw. in einer Situation, in der er überfordert ist? Für welche inneren Regungen könnten die Handlungen Ausdruck sein? Und was brauchen wir jetzt gerade, um wieder in ein Miteinander kommen zu können* (welche Bedürfnisse möchten vielleicht gerade erfüllt werden)? Also: wo liegt das eigentliche Problem?

* Hierbei ist ein grundlegendes Verständnis für die Bedürfnisse des menschlichen Wesens wichtig, ebenso wie das regelmäßige Beobachten der Ausdrucksweisen seiner Mitmenschen – aber auch von sich selbst. So drückt sich vieles durch den Körper aus, in spontaner Mimik oder Gestik, z.B. wenn man etwas nicht mag – bei mir persönlich kräuselt sich dann typischerweise die Oberlippe. Wenn ich das mache, merke ich, dass ich mit etwas nicht einverstanden bzw. sehr skeptisch bin, auch wenn das im Verstand gerade noch gar nicht bewusst ist.

- Gedanken überprüfen – was **denkt es** gerade in mir / hat es gerade gedacht (gemeint sind hier die Gedanken, die Dir von selbst in den Kopf kommen, ohne dass Du aktiv überlegst, Bsp. wenn mir etwas runterfällt und es denkt „ach Mist!“, oder, z.B. im Partnerschafts- oder Mitarbeiterkontext: „Warum kann er es denn nicht ein Mal einfach richtig machen?“)
- Eigene **Bedürfnisse** wahrnehmen (Ruhe, Bindung, Ordnung, Abstand etc.)

Dabei helfen folgende Punkte:

- Sich bewusst machen, dass das Verhalten **nicht persönlich** gemeint ist. Der andere will Dich nicht ärgern, er findet nur gerade keinen besseren Weg, sich auszudrücken und seine Bedürfnisse zu erfüllen. Nicht Bösartigkeit, sondern Hilflosigkeit/Ohnmacht stehen für gewöhnlich hinter unangemessenem, besonders herausforderndem Verhalten (auch bei uns selbst).
- **Verständnis entwickeln:** Wir sind alle eigene Persönlichkeiten mit individuellem Weltbild, Bedürfnissen, sowie entsprechenden Wünschen und Vorstellungen. Diese sind erst mal genauso ernst zu nehmen und anzuerkennen wie die eigenen.
- **Innere Haltung** überprüfen: Bin ich offen und wohlwollend eingestellt? Wenn ich merke, dass ich das gerade nicht bin – was durchaus passieren kann, wir sind alle nur Menschen, aktiv wieder öffnen und innerlich weich werden.

Beispiel: Wenn ich als Elternteil gerade Stress mit meinem Kind habe, darf ich mir klarmachen wie oft das Kind im Alltag kooperiert und seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse hintenanstellt (z.B. Tagesablauf, zur Schule gehen, Zähneputzen...) – das versöhnt innerlich und wir sehen mehr als den nötligen Motzknochen gerade vor uns.

Auch hilfreich: Mögliche, derzeit unerfüllte Bedürfnisse des Gegenübers in Betracht ziehen. Er zeigt dieses Verhalten nicht, um Dich zu ärgern, sondern aus einem eigenen Wunsch nach Bedürfniserfüllung.

- Eigene **emotionale Lage** checken: Wie fühle ich mich gerade (bzw. wie habe ich mich vor dem Atmen/Entspannen gefühlt)? Was löst das Verhalten des Gegenübers bei mir aus? Und woher kenne ich das vielleicht aus der Vergangenheit? So erkenne ich, dass meine Gefühle oft mehr mit meiner eigenen Vergangenheit zu tun haben, als mit dem, was jetzt gerade los ist.

Schritt 4

Zielorientierung: Wo will ich eigentlich hin?

Was möchte ich in dieser Situation wirklich erreichen?

Oft gibt es ein **kurzfristiges, offensichtliches Ziel**, etwa, dass eine Aufgabe erledigt wird, jemand zustimmt oder sich eine Situation möglichst schnell auflöst. Doch die Mittel, mit denen ich dieses Ziel zu erreichen versuche (z. B. Druck, Überreden bis hin zum Drohen/Erpressen), können sich ausgesprochen negative Auswirkungen auf längerfristige Ziele haben – wie z.B. eine innige, wertschätzende Beziehung zum anderen, meine eigene innere Ruhe, oder das Arbeitsklima im Betrieb.

Hier ist es wichtig, ehrlich mit sich zu sein, auch mal die eigenen Wünsche und Ziele zu hinterfragen. Stehen sie wirklich im Einklang mit meinen langfristigen Werten und Zielen? Oder will ich gerade einfach nur Recht haben, Kontrolle behalten oder meine Ruhe?

→ **Fragen zur Reflexion:**

- Muss das wirklich *jetzt* sein?
- Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte, wenn ich loslasse oder anders handle?
- Gibt es vielleicht ein alternatives Ziel, das mehr Sinn macht?

Mittel- und langfristig möchte ich ja im Miteinander sein, harmonische Beziehungen führen, und nicht unnötige Dauerkonflikte. Diese größeren Ziele sollten immer als Hintergrund präsent bleiben.

Wenn ich mir also bewusst mache, **was mein tatsächliches Ziel in einer Situation ist**, gerne unterteilt in **Minimalziel** (Was ist das Mindeste, das ich jetzt brauche?) und **Wunschziel** (Was wäre optimal?), kann ich im nächsten Schritt überlegen, wie ich dieses möglichst **effektiv und ohne unnötige Nebenwirkungen** erreiche.

👁️ Schritt 5

Möglichkeiten erkunden & in Interaktion gehen

Nun geht es darum, unter Zuhilfenahme meiner bisherigen Ergebnisse des Prozesses sowie Kenntnis des Gegenübers, die **beste Lösungsoption** zu finden.

In vielen Situationen liegt die Verantwortung für eine gute Lösung stark bei mir – insbesondere, wenn mein Gegenüber emotional aufgewühlt ist oder keine klare Lösung sieht. Doch in vielen Fällen kann auch der andere aktiv dazu beitragen, eine gute Lösung zu entwickeln.

Um zu überprüfen, welche Möglichkeiten mir aktuell zur Verfügung stehen, ist nun der Zeitpunkt gekommen, in Kommunikation zu treten, um Optionen und Bereitschaft auszuloten.

- **Gewaltfreie Kommunikation / ehrliches Mitteilen anwenden:** Offen und wertschätzend ausdrücken, was mir wichtig ist.
- **Eigene Gefühle zeigen und erläutern:** So öffne ich auch den Raum, dass mein Gegenüber seine eigenen Gefühle wahrnimmt und ausdrückt.

Mögliche Fragen, die Dir mit Deinem Gegenüber helfen können:

- Wie geht es dir gerade? / Was empfindest du?
- Wie fühlt sich dein Körper gerade an?
- Was hindert dich gerade daran / warum fällt es Dir schwer, [XY] zu tun?
- Wie kann ich dich unterstützen?
- Was brauchst du, damit [XY] funktioniert?
- Hast du eine Idee, wie wir weiterkommen / das lösen können?

⚠️ **Wichtig:** Wenn dein Gegenüber nun einen Vorschlag macht, der auf den ersten Blick unsinnig oder unpraktisch erscheint, nimm ihn trotzdem ernst. Vielleicht lässt sich der Kern der Idee nutzen und in eine brauchbare Richtung lenken. Das gibt deinem Gegenüber die Möglichkeit, sich aktiv einzubringen und den Lösungsprozess mitzugestalten.

→ **Überlege, wie möglichst viele Bedürfnisse erfüllt werden können, und setze Prioritäten.**

- Welche Lösung ist für beide Seiten tragfähig?
- Welche Alternativen gibt es, wenn sich keine perfekte Lösung finden lässt?
- Falls es keine wirklich gute Option gibt, wähle die *am wenigsten schlechte*.

Schritt 6 – Umsetzung & Lernen aus dem Ergebnis

Nun setze ich die in **Schritt 5** gewählte Vorgehensweise in die Tat um. Und wenn sie nicht funktioniert? Dann lerne ich daraus und probiere eine andere Option aus.

→ Nachbereitung & Reflexion:

Falls sinnvoll, kann ich die Situation später noch einmal reflektieren – allein oder mit den beteiligten Personen.

- **Was hat funktioniert?**
- **Was war herausfordernd?**
- **Was kann ich (oder wir) beim nächsten Mal anders machen?**

Merke: Selbstwirksamkeit – mein Verhalten hat einen Einfluss. Ich kann Herausforderungen aktiv gestalten und verbessern.

Nachwort

Diese Schritte haben schon vielen Menschen geholfen, Situationen und Konflikte im Miteinander zu klären statt immer wieder in die gleichen, vor allem der gegenseitigen Beziehung extrem undienlichen Muster zu fallen.

Wendest Du sie an, wirst Du eine deutliche Entspannung in der Beziehung und auch im Alltag sowohl bei Dir selbst als auch bei Deinem Gegenüber feststellen.

Auf diese Art und Weise kommst Du liebevoll und mitfühlend durch praktisch jede Situation, die Dich bisher aufgeregt hat. Deine Mitmenschen spüren, dass Du an einem MITEINANDER interessiert bist und nicht nur Deinen Willen durchsetzen möchtest. Stattdessen bist Du ein hilfreiches Vorbild, wie man sich in kritischen Situationen sinnvoll verhalten kann.

Dennoch kann es sein, dass tiefe innere Verletzungen bzw. Traumata dafür sorgen, dass Du ohne weiteres nicht in der Lage bist, Dein getriggertes Verhalten zu stoppen. Das kommt insbesondere dann vor, wenn unsere Bedürfnisse als Kinder übergangen wurden und wir uns selbst massiv zurückstellen mussten. Dann reagiert das Nervensystem heftig auf vermeintliches „ignoriert“ oder „nicht ernst genommen“ werden, und ohne vorheriges Üben (in weniger stressigen Situationen) wird es fast unmöglich, in einer stressigen Situation die Kontrolle über sich selbst zu behalten.

Geht es dir auch so? Dann schau gerne, ob unser Online-Kurs „Phoenix-Method(e)“ etwas für Dich ist – hier beschäftigst Du Dich umfassend mit Dir selbst, Deinen Prägungen und Verhaltensmustern, und lernst u.a., Dich zu regulieren und Deine Trigger nachhaltig zu lösen.

Hier erfährst Du mehr: <https://www.oksanas-selbstwertcoaching.com/phoenix-methode>

Bei Fragen, Feedback und Anregungen schreibe gerne eine Mail an team@phoenixuniversum.de

Ganz viel Freude beim Ausprobieren!

 In Liebe von Herzen 

Daniela

Vom Phoenix Universum