

Anleitung zur Quart-A-Methode zum kurzfristigen Umgang mit akutem Stress

Schritt 1 - Annehmen

Ziel: Verhindern, dass Sie sich weiter in die Situation hineinsteigern, und eine konstruktive Auseinandersetzung ermöglichen.

- Nehmen Sie frühzeitig körperliche, emotionale, gedankliche oder behaviorale Stresssignale wahr.
- Treffen Sie eine klare, bewusste Entscheidung, die Situation und Ihre Reaktion zunächst anzunehmen.
- Erkennen Sie innerlich an: *„Ich bin gerade gestresst – und ich muss das jetzt nicht sofort lösen.“*

Dieser Schritt reduziert nachweislich die emotionale Eskalation und erhält Ihre Selbststeuerungsfähigkeit.

Schritt 2 - Abkühlen

Ziel: Einen kühlen Kopf bewahren und sich innerlich sammeln.

- Entscheiden Sie sich bewusst dafür, erst abzukühlen, bevor Sie weiterdenken oder handeln.
- Führen Sie eine kurze Entspannungs- oder Bewegungsübung durch, z. B.:
 - langsames, vertieftes Atmen
 - kurzes Gehen oder Dehnen
 - Schultern lockern, Kiefer entspannen

Das Abkühlen dient der kurzfristigen physiologischen Stressreduktion und schafft mentale Klarheit.

Schritt 3 - Analysieren

Ziel: Eine bewusste, kurze Einschätzung der Situation vornehmen.

Stellen Sie sich zwei zentrale Entscheidungsfragen:

1. Kann ich im Moment etwas tun, um die Situation zu beeinflussen?
2. Ist mir die Sache den Aufwand und die Energie jetzt wert?

Die Analyse erfolgt kurz und pragmatisch, nicht problemvertiefend.

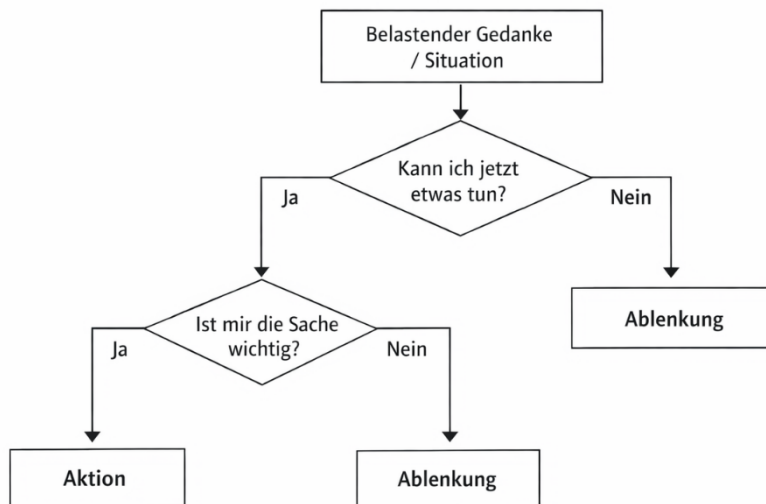
Schritt 4 - Entscheidung: Aktion oder Ablenkung

- Kann ich jetzt etwas tun? → Ja
 - Ist mir die Sache wert? → Ja → Aktion
 - Ist mir die Sache nicht wert? → Nein → Ablenkung
- Kann ich jetzt nichts tun? → Nein → Ablenkung

Abbildung

Darstellung möglicher Entscheidungswege bei belastenden Gedanken/Situationen (eigene Darstellung)

Entscheidung: Aktion oder Ablenkung



Anmerkung. Aktion kann u.a. darin bestehen, Unterstützung zu suchen oder sich abzugrenzen. Ablenkung hingegen hat zum Ziel, Abstand von der problematischen Situation zu finden und sich seinem Wohlbefinden zuzuwenden (Lesen, Musik, Spaziergang u.a.).

© 2026 Insight – Beratung, Coaching, Supervision · www.insight-coaching.org ·

Alle Rechte vorbehalten.