

## Die 4-A-Strategie

Die 4-A-Strategie oder auch Quart-A-Strategie besteht aus vier Schritten, die in besonders belastenden Situationen dabei helfen sollen die Anspannung zu senken. Im Folgenden wird näher auf die einzelnen Schritte eingegangen.

### 1. Annehmen

Der erste Schritt besteht darin, die Situation anzunehmen und als Teil des eigenen Lebens zu akzeptieren. Es lässt sich nichts daran ändern, dass die Situation existiert, aber wir können beeinflussen wie wir mit ihr umgehen. Achten Sie rechtzeitig auf persönliche Stresssignale (z.B. innere Anspannung, Schweißausbrüche, Herzklopfen, schlechter Schlaf, Nervosität, Aggressivität). Sobald Ihnen bewusst ist, dass die aktuelle Situation Sie zu belasten scheint, entscheiden Sie sich aktiv dafür die Situation als solche anzunehmen. „Es ist wie es ist. Ich kann es jetzt nicht ändern.“ Es hilft nicht die Situation zu verleugnen oder zu ignorieren.

### 2. Abkühlen

Stresssituationen führen in der Regel dazu, dass wir sehr angespannt und unruhig sind. Es geht im nächsten Schritt also darum, diese Anspannung zu kontrollieren und sich nicht von ihr überwältigen zu lassen. Ausgeglichenheit soll bestmöglich wiederhergestellt werden. Auch hier ist es wichtig sich bewusst dafür zu entscheiden, sich zu beruhigen und einen klaren Kopf zu bekommen. Das geht am besten durch gezielte Übungen, wie zum Beispiel Atem- oder Entspannungsübungen (holen Sie sich dafür gerne Anregungen auf der Website). Auch so simple Sachen wie das Fenster öffnen und durchlüften, den Blick kurz in die Ferne schweifen lassen, sich einen frischen Kaffee oder Tee holen (und möglichst in Ruhe trinken), sich ein Bild vom letzten Urlaub, Ihren Kindern oder Haustieren anschauen (oder in Erinnerung rufen) oder kurz die Augen schließen und sich ein positives Ereignis des heutigen Tages in Erinnerung rufen können Ihnen bspw. dabei helfen.

Jeder Mensch ist auf unterschiedliche Weise gestresst und kann sich auch auf unterschiedliche Weise am besten beruhigen. Überlegen Sie daher kurz, was Ihnen in solchen Stresssituationen am meisten helfen könnte, oder in der Vergangenheit bereits geholfen hat.

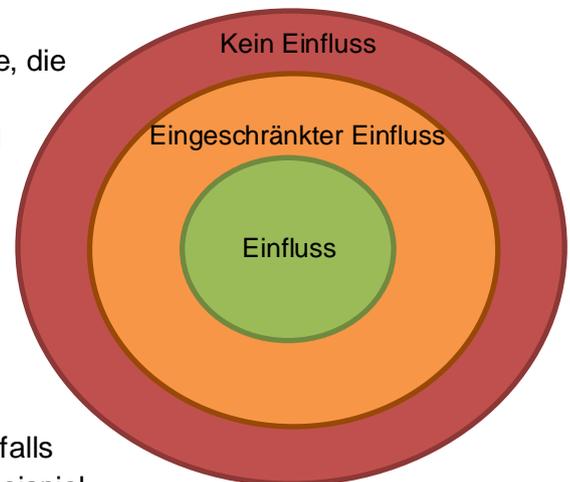
### 3. Analysieren

Überlegen Sie nun, was Sie für Handlungsoptionen haben. Können Sie gerade etwas tun um die Situation zu verbessern?

Um diese Frage zu beantworten, können Sie zum Beispiel den „Circle of Influence“, oder auch Beeinflussungsradar genannt, verwenden.

**Einfluss (grün):** Im ersten Bereich sind alle Dinge, die Sie beeinflussen können. Diese Dinge haben mit Ihnen selbst zu tun. Sie können sich zum Beispiel entscheiden, wie früh Sie morgens vor der Arbeit aufstehen möchten.

**Eingeschränkter Einfluss (orange):** Im zweiten Bereich befinden sich die Sachen, die Sie eventuell beeinflussen können. Sie sind sich also nicht sicher, ob Sie die Situation wirklich ändern können, zum Beispiel weil andere Personen ebenfalls Einfluss auf die Situation haben. Wenn Sie zum Beispiel möchten, dass Ihr Vorgesetzter Ihnen mehr positive Rückmeldungen gibt, könnten Sie ihn darum bitten. Ob er sein Verhalten wirklich ändert, hängt aber auch davon ab, ob er sich Ihre Bitte zu Herzen nimmt. Gerade in diesem Bereich geben Menschen oft zu früh auf. Sie sagen dann so etwas wie "Das bringt doch eh nichts." Dabei gibt es viele Situationen, die man ändern könnte. Man muss es nur anpacken.



**Kein Einfluss (rot):** Im dritten Bereich befinden sich die Dinge, die Sie in der Regel nicht ändern können. Hierzu gehören zum Beispiel, welche Kollegen und Kolleginnen Teil Ihres Teams sind.

Falls Sie keinen Einfluss haben, müssen Sie sich Ablenken und dazu ggf. die Strategien aus dem zweiten Schritt nutzen. Es kann sein, dass Sie alle Möglichkeiten ausgeschöpft haben, also Gespräche geführt haben, andere einbezogen und/ oder um Rat gefragt haben, aber dennoch nicht ans Ziel kommen, da andere beteiligte Personen nicht „mitspielen wollen“. Wenn dies wirklich so ist (sie also alles versucht haben), müssen Sie es akzeptieren – hier gilt dann vielmehr die Frage nach Ruth Cohn: „Was mache ich mit mir, wenn der andere nicht so ist wie ich ihn haben will?“ Also: Wie gehen Sie zukünftig mit der Situation um, die Sie nicht ändern können? Wie stellen Sie sich dazu? Wie schaffen Sie es bspw. sich nicht mehr (oder zumindest nicht mehr so sehr/ lange) zu ärgern? Letztlich hilft hier nur Gelassenheit zu entwickeln. Wenn Ihnen dies alleine nicht gelingt, lassen Sie sich unterstützen (von Kollegen, Ihrer Führungskraft, Freunden, Partnern oder auch Beratungsstellen).

Falls Sie jedoch Einfluss haben, überlegen Sie sich, welche Möglichkeiten des Abkühlens Sie haben und nutzen möchten. Überlegen Sie auch, ob es für Sie gewinnbringend ist, in Aktion zu treten und aktiv zu werden. Trifft dies nicht zu, ist Ablenkung die richtige Wahl. Falls es Ihnen die Mühe jedoch wert ist: Treten Sie in Aktion!



## 4. Ablenkung oder Aktion

Sie haben sich nun entweder dafür entschieden sich abzulenken oder in Aktion zu treten.

Überlegen Sie sich dafür entweder...

...welche Möglichkeiten zu **Ablenkung** es für Sie gibt. Je nachdem was für ein Typ Sie sind, können ganz unterschiedliche Sachen für eine gelungene Ablenkung geeignet sein. Musik hören, Lesen, Freunde treffen, Sport machen – überlegen Sie kurz, welche Form der Ablenkung Ihnen am meisten hilft:

...oder welche Möglichkeiten es für Sie gibt in **Aktion** zu treten. Wenn Sie sich dafür entschieden haben zu handeln, denken Sie nun darüber nach, was Sie am besten tun können, um die Situation zu entspannen. Manchmal ist es notwendig Grenzen zu setzen und „Nein“ zu sagen oder Aufgaben abzugeben. Überlegen Sie, was für Sie am geeignetsten ist:

Quelle: In Anlehnung an Kaluza, G. (2015). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Springer-Verlag.