



**SABRA ist eine Praxis, die Selbststeuerung ausbaut und dir hilft, mit Situationen umzugehen, in denen du dich gereizt fühlst. Bei SABRA geht es darum, innezuhalten und alternative Handlungsweisen zu erwägen. Es geht nicht darum, deine Emotionen zu vermeiden, zu leugnen oder zu unterdrücken. Stattdessen geht es darum, anzuerkennen, dass Emotionen vorhanden sind, und eine weise Antwort zu wählen.**

**Wenn du dir bewusst wirst, dass starke Emotionen ausgelöst wurden, folge diesen Schritten:**

**Stopp:** Dies ist der wichtigste Schritt. Wenn du bemerkst, dass du gereizt wirst, halte inne. Entscheide dich, für wenigsten einen Moment nicht zu reagieren.

**Atme:** Atme tief durch. Konzentriere dich auf den Atem und beruhige so deinen Geist und Körper.

**Bemerke:** Bemerke was passiert. Was fühlst du in deinem Körper? Welche Emotionen erlebst du? Welche Gedanken kommen auf? Sind diese Erfahrungen statisch oder verändern sie sich?

**Reflektiere:** Überlege warum der Auslöser für dich auftreten kann. Woher kommt die Emotion? Gibt es eine Geschichte dahinter? Gibt es eine selbst wahrgenommene Unzulänglichkeit? Ohne es für richtig oder falsch zu halten, bringe diese Perspektive in die Situation.

**Antworte:** Denke daran, wie du auf diese Situation reagieren könntest, die zu einem positiven Ergebnis führen würde. Du musst es nicht tatsächlich tun - stell dir nur die freundlichste, positivste Antwort vor. Wie würde diese aussehen?

**Versuche dies entweder als integrierte Praxis "im Moment" oder folge dem Ablauf, um über eine vergangene Situation zu reflektieren. Verwende dabei eine herausfordernde Situation, die du kürzlich erlebt hast.**