



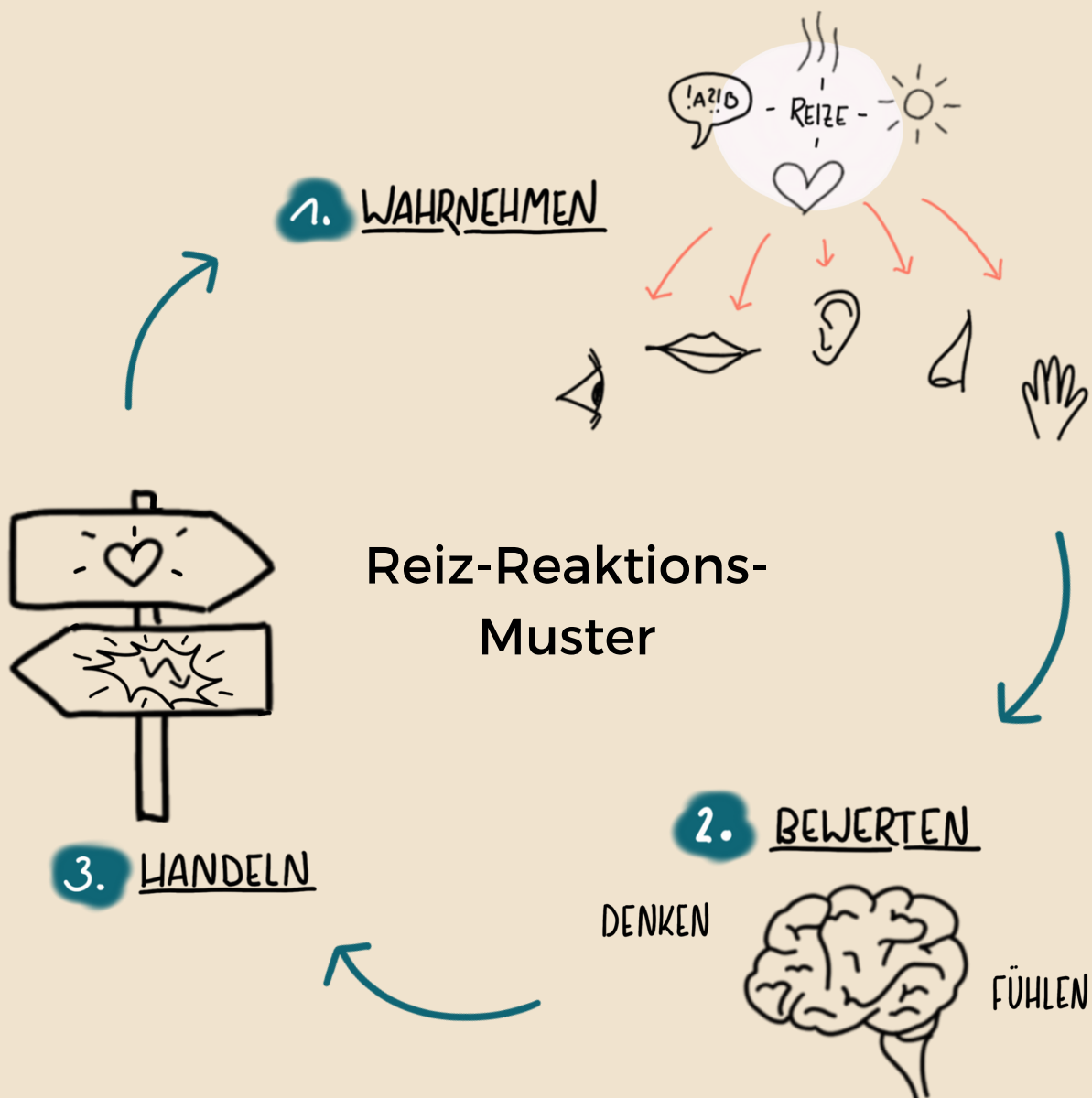
## Das Reiz-Reaktions-Muster

Ist ein Verhaltensmuster, das beschreibt wie wir Eindrücke wahrnehmen, verarbeiten und danach handeln.

Über unsere Sinnesorgane gelangt eine Wahrnehmung in unser Gehirn. Dort versucht das Gehirn die Wahrnehmung einzuordnen. Es bewertet die Situation und entsendet aufgrund dieser Bewertung Gefühle und Emotionen. Diese wiederum sind die Basis für unser Verhalten.

### Es entsteht ein Kreislauf:

Wahrnehmung - Denken, Bewerten, Fühlen - Handeln



Graphics by Vanessa Blöcher

Je nachdem ob wir positive Gefühle spüren oder negative, resultiert daraus ein positives oder negatives Verhalten. Das wiederum ist ein wichtiger Faktor in Bezug auf unser Mindset und im Endeffekt auf unsere Gesundheit.

**„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.  
In diesem Raum liegt die Macht zur Wahl unserer Reaktion.  
In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“  
(Viktor Frankl)**

Nütze diesen Raum der Freiheit, dich für eine Reaktion bewusst zu entscheiden. Es sind diese wenigen Sekunden, die ein Miteinander oder ein Gegeneinander auslösen.

Indem wir die Verantwortung für uns selbst übernehmen, gewinnen wir die innere Freiheit der Entscheidungsmacht über unsere Reaktion und unser Verhalten. Wir sind dann in der Lage die Zeit kurz „anzuhalten“, durch zu atmen und unser Verhalten bewusst zu bestimmen.

Es gibt immer eine Lösung zum Wohle aller.

In diesem Raum zwischen Reiz und Reaktion kann wahre Begegnung überhaupt erst stattfinden. Es ist dieser Ort der Möglichkeiten zwischen Richtig und Falsch indem Verbindung entsteht und Entwicklung beginnt.

## Wie kannst du diesen „Raum“ gewinnen?

- Akzeptiere, dass du an dem Reiz nichts ändern kannst, aber an deiner Reaktion.
- Nimm den Raum/die Zeit zwischen dem Reiz und deiner Reaktion bewusst wahr.
- Beobachte dich – auf welche Situationen du wie reagierst.
- Überlege, wann du vermutlich in solche Reiz-Reaktions-Fallen tappen könntest.
- Wenn du in eine dieser Situation gerätst, die einen starken Reiz in dir auslöst, halte kurz inne.  
Atme tief durch und frage dich: „Wie möchte ich darauf reagieren?“.

