



SOS1 RUHE UNTER DRUCK - CHECKLISTE NACH ZOJA AEGERTER

Hilfe bei emotionalem Druck + sozialen Situationen

Immer dann nutzen, wenn du kurz davor bist, falsch zu reagieren

Fragen? info@sos1.ch

1. GEFAHR?



JA → handeln / raus / Hilfe
NEIN → weiter

2. STOP



Nichts sagen
Still werden

3. ATMEN



Langsam länger ausatmen und summen
Schultern locker

4. ENTSCHEIDEN

Was bringt mich jetzt weiter?

Wahl:



1. Schweigen
2. Verlangsamen
3. Grenze
4. Beenden

5. RUHIG HANDELN



- Kurz sprechen
- Langsam sprechen
- Nicht rechtfertigen
- Nicht laut werden

NOTFALL → Schweigen + Ausatmen

IDENTITÄT „Ich verliere mich nicht.“



SOS1 RUHE UNTER DRUCK - CHECKLISTE NACH ZOJA AEGERTER

Fragen? info@sos1.ch

STRUKTUR nach Zoja Aegerter

Z – Zuerst Gefahr erkennen

O – Ohne Reaktion 2 Sekunden bleiben

J – Jetzt atmen und länger ausatmen + summen

A – Ausrichten (wie weiter?)

AEGERTER = Handlung

- Aktion wählen
- Einfach sprechen
- Gelassen bleiben
- Energie halten
- Respekt wahren
- Tempo senken
- Ende setzen
- Rückblick

NACH DER SITUATION



Habe ich pausiert?



War ich ruhiger?



Habe ich weniger gesprochen?



Bereue ich nichts?

FINALER KERNSATZ

Gefahr? → Handeln

Keine Gefahr? → STOP. ATMEN. ENTSCHIEDEN. RUHIG.

zoja-aegerter-academy.ch

Copyright by @prorepairch



SOS1 RUHE UNTER DRUCK - CHECKLISTE NACH ZOJA AEGERTER

Fragen? info@sos1.ch

Einsatzbereiche, wo diese ZOJA-AEGERTER™ Checkliste wirkt:

1. Streit in Beziehungen

Wenn Emotionen hochgehen → Du eskalierst nicht, sondern bleibst kontrolliert.

2. Konflikte im Job

Kollegen, Chef, Meetings → Du reagierst nicht impulsiv, sondern strategisch.

3. Kritik aushalten

Wenn dich jemand angreift → Du wirst nicht defensiv oder laut.

4. Provokationen

Wenn jemand dich bewusst reizt → Du steigst nicht ein.

5. Öffentliche Situationen

Vor anderen kritisiert werden → Du verlierst nicht die Fassung.

6. Dominante Personen

Wenn jemand Druck macht → Du bleibst ruhig ohne dich zu unterwerfen.

7. Entscheidungsdruck

Wenn du schnell reagieren musst → Du gewinnst Zeit und triffst bessere Entscheidungen.

8. Emotionale Überforderung

Wenn du innerlich hochgehst → Du stoppst die Eskalation früh.

9. Gespräche führen

Du sprichst klarer, kürzer und wirkst souveräner.

10. Grenzen setzen

Du sagst Nein ohne Rechtfertigung und ohne Aggression.

11. Stresssituationen allgemein

Ob Alltag oder Arbeit → du bleibst stabil statt reaktiv.

12. Konfliktvermeidung

Du erkennst früh, wann etwas kippt, und steuerst dagegen.

13. Selbstkontrolle

Du tust weniger Dinge, die du später bereust.

14. Führungsrollen

Du wirkst ruhiger, klarer und entscheidungsstärker.

15. Persönliche Entwicklung

Du entwickelst echte innere Stärke statt nur Wissen.