

### Biochemie des Erfolgs

## Mit Meditation innere Stärke entwickeln

[Kai Kaufmann](#) beschreibt u.a. auch die Stop-Look-Go-Methode von David Steindl-Rast OSB.



dpa/Christin Klose/dpa-tmn

FOCUS-Online-Experte [Kai Kaufmann](#)

## Die Stopp - Look - Go-Technik

Eine einfache Achtsamkeitstechnik die in diesen Situationen auch ins Tagesgeschäft passt, empfiehlt der Benediktinerpater und Psychologe David Steindl-Rast. Sie heißt Stop - Look - Go. Statt schnell und automatisch zu reagieren hält man einen Moment inne, um wertfrei und ohne Analyse zu beobachten - die eigenen Gefühle sowie Worte, Mimik und Handlungen Anderer. Erst dann agiert man. Nur eben bewusst und nicht im Autopilotmodus. Dies lässt sich beispielsweise in Konferenzen anwenden - das Innenhalten kann dann etwa drei Minuten dauern.