

Die AVA-Methode

Ein Mini-Werkzeug, um in ein paar Sekunden besser mit starken Gefühlen umzugehen

Starke Gefühle wie Wut, Angst oder Trauer können uns überrollen. Die AVA-Methode hilft, wieder handlungsfähig zu werden – ohne sich selbst wegzudrücken.

A – Acknowledge | Wahrnehmen

Stopp. Was ist gerade in mir los?

Benennen Sie das Gefühl (so schlicht wie möglich):

Ich merke: Ich bin gerade wütend / verletzt / enttäuscht / ängstlich.

Optional: Wo spüren Sie es im Körper? (Brust, Bauch, Kiefer ...)

Mini-Satz: Gerade fühle ich ...

(Kein Drama. Nur Klarheit.)



V – Validate | Validieren

Das ergibt Sinn.

Validieren heißt nicht „gut finden“, sondern anerkennen:

Ich darf mich so fühlen – bei dem, was gerade passiert ist.

Mini-Satz: Es ist nachvollziehbar, dass ich mich so fühle.

A – Act | Handeln

Jetzt handeln – aber nicht nach dem Gefühl, sondern nach Ihren Werten.

Fragen Sie sich kurz:

Was ist mir hier wichtiger: Recht haben – oder Verbindung?

Was wäre ein nächster Schritt, der zu mir passt?

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.

In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.

In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.

— Viktor E. Frankl (zugeschrieben)

Handeln Beispiele:

- Pause machen, bevor Sie antworten
- klar sagen, was Sie brauchen
- Grenzen setzen
- das Gespräch in eine bessere Richtung lenken

Mini-Satz: Ich entscheide mich jetzt für ...

Mini-Beispiel (wenn Sie es konkret brauchen)

Streit. Sie merken: „Ich werde wütend.“

A: Ich bin wütend.

V: Klar – das hat mich getroffen.

A: Mir ist die Beziehung wichtig. Ich atme durch und sage ruhig, was ich brauche.

Warum das wirkt

Die AVA-Methode schafft eine kleine Lücke zwischen Reiz und Reaktion – ähnlich wie Achtsamkeit.

Und manchmal reicht genau das: einen Moment früher merken, was gerade passiert

Ihr Nervensystem liebt kurze, klare Schritte. (Ihr Kopf übrigens auch.)

Quelle: Psychologie Heute, Ausgabe 12/2025, S. 9 – Die AVA-Methode“(neu aufbereitet)

Kontakt



so ham . Psychologische Beratung

Stefanie Heß

www.soham-psychologische-beratung.de
post@soham-beratung.de
0049 (0) 160 90 33 66 00



Was Klienten über unsere
gemeinsame Arbeit sagen:



MEHR KLARHEIT. MEHR SELBSTWERT. MEHR DU.

Wenn zu viele Tabs im Kopf offen sind,
wird selbst das Wesentliche irgendwann leise.

Ich helfe Ihnen, Ordnung in dieses Gedankengewusel zu bringen
– und loszulassen, was Sie nicht mehr tragen wollen.
Damit Sie wieder spüren, was wirklich trägt.

So entsteht wieder Raum:
für Fokus, für Leichtigkeit, für Sie.

Wenn Sie spüren: Es darf leichter werden –
dann lassen Sie uns ins Gespräch kommen.
Ich freue mich, Sie kennenzulernen.

Ein erstes Vorgespräch ist kostenfrei und unverbindlich –
und vielleicht der erste Schritt zu mehr Leichtigkeit.
Für ein Leben, das sich wieder stimmig anfühlt.
Echt. Und ganz Sie selbst.

[Termin buchen](#)

