



Gedankenstopp

Gedankenstopp:

Immer dann, wenn du dich dabei ertappst, dass dein Karussell der negativen Gedanken sich dreht, setze persönliches „Stopp!“ ein.

Das kann das Stopp-Schild sein, ein gedankliches „Stopp!“ oder auch ein laut ausgesprochenes, ein Bild mit „Stopp!“ oder auch eine Kombination davon. Oder auch etwas ganz anderes. Hauptsache, dein Karussell hört auf, sich zu drehen.

Schritt 1: Wann immer deine negativen Gedanken kommen und sich fröhlich im Kreis drehen, setz dein „Stopp!“ ein.

Schritt 2: Lenk deine Gedanken nach dem „Stopp!“ bewusst und aktiv zu etwas Positivem: Momente der Entspannung, der letzte Urlaub, der nächste Urlaub, Leichtigkeit, etc.

Damit dir das in dieser Situation gut gelingt, notier dir hier deine positiven Gedanken:



Gedankenstopp

Schritt 3: Wenn du möchtest, such dir eine positive Situation aus und stell sie dir so bildhaft und lebendig wie möglich vor. Dieses Bild kannst du dir immer ganz bewusst in Erinnerung rufen, sobald du das Gedankenkarussell gestoppt hast.

Hier kannst du deine positive Situation notieren, damit du Input für deine Visualisierung hast:

Alternativ oder zusätzlich: Wenn du möchtest, kannst du eine dir wichtige Bezugsperson ins Boot holen und sie bitten, immer dann, wenn sie merkt, dass du im Gedankenkarussell gefangen bist, ein bestimmtes Wort zu sagen. Dieses Wort macht ihr euch vorher aus – achte dabei darauf, ein Wort zu wählen, das dich wirklich rausreißen kann. Üb ganz bewusst, wirklich aus dem Gedankenkarussell auszusteigen, wenn dieses Wort fällt.