

Raus aus dem Gedankenkarussell

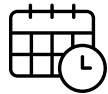


Verdränge deine Gedanken nicht, sondern nimm dir Zeit, einmal richtig hinzuhören.



Sprich laut aus, was in deinem Kopf ist.

Schreibe alles auf, was in deinem Kopf ist.



Finde einen festen Ort (und Zeitpunkt) an dem du dich deinen Grübeleien hingeben kannst und berufe dich darauf („Ich grübele erst heute Abend in meiner Grübelecke weiter darüber“).

Tausche dich mit anderen über deine Gedanken aus.



Stelle deine Gedanken in Frage: Ist das wirklich wahr, was ich denke? Oder gibt es vielleicht eine klitzekleine Chance, dass es nicht so ist, wie ich denke?



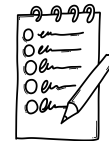
www.happydings.net

Imaginationsübung: Lass deine belastenden Gedanken an einem Luftballon davonfliegen. Oder halte ihn gedanklich noch an einer Schnur fest - in dem Abstand, der dir guttut.



Fokussier dich auf die schönen Dinge um dich herum.

Mach aus deinem Problem kleinteilige, überwindbare To-dos und gehe sie in Mini-Schritten an.



Finde einen positiv-stärkenden Gedanken, den du dir sagen kannst, wenn deine Gedanken kreisen, etwa „Es ist alles richtig, so wie es ist.“



Sage laut „STOP!“ und widme dich dann ganz bewusst dem Hier und Jetzt.

Achtsamkeitsübung: Fokussiere dich auf das Hier und Jetzt.

