Erholung für Ihre Gedanken

Stoppen Sie Ihr Gedankenkarussell

Wir möchten Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie dem Grübeln entkommen und Ihren Kopf wieder frei bekommen. Testen Sie also die 3 Methoden, die alle das gleiche Ziel verfolgen: Ihre negativen Gedanken zu kontrollieren.

1. Gedankenstopp

Sobald das Grübeln beginnt, denken Sie an Ihr inneres Stoppschild und unterbrechen Sie Ihre negativen Gedanken. Anschließend lenken Sie sie um. Probieren Sie aus, wie das am besten funktioniert.

- Denken Sie an etwas Schönes.
- Suchen Sie sich eine Beschäftigung.
- Führen Sie einen inneren positiven Dialog.
- Schreiben Sie Ihre Gedanken auf.
- Schalten Sie den Fernseher ein.

Denken Sie daran: Alkohol und Medikamente sollten tabu sein.

2. Kommunikative Entlastung

Erzählen Sie und verschaffen Sie sich so seelische Entlastung und verarbeiten Sie Ihre negativen Gedanken. Teilen Sie sich einem Freund mit oder legen Sie Ihre Gedanken in einem Tagebuch ab. So ordnen Sie Ihr Chaos im Kopf.

3. Gedankenanalyse

Die dritte Methode, mit der Sie Ihren Gedanken wieder zu mehr Entspannung verhelfen können, ist die strukturierte Gedankenanalyse. Die erscheint auf den ersten Blick kompliziert - ist es aber gar nicht. Am besten legen Sie sich dazu ein kleines Notizbuch an.

Orientieren Sie sich an unserem Leitfaden:

1. Was ist der Gegenstand meiner Gedanken? Worum handelt es sich? Um welche Situation geht es?

2. Nehmen Sie sich einen Zettel und legen Sie sich zwei Spalten an:

Objektive Tatsache	Meinung

Füllen Sie beide Spalten aus.

3. Beschreiben Sie Ihre emotionale Reaktion, Ihre Gefühle.

4. Analysieren Sie Ihre Gedanken:

   a. Ist der Gedanke wahr, realistisch, gibt es einen objektiven Beweis?

   b. Hilft mir dieser Gedanke dabei, mein Problem zu lösen; in Zukunft Fehler zu vermeiden; über das Ereignis hinwegzukommen; mich stark zu fühlen; das zu erreichen, was ich erreichen will?

   c. Hilft mir dieser Gedanke dabei, unerwünschte Gefühle zu verhindern oder sie gar nicht erst entstehen zu lassen? Hilft er mir dabei, mit Unabänderlichem leben zu lernen?

   d. Hilft mir dieser Gedanke dabei, unerwünschte Konflikte in meinem Umfeld zu verhindern oder sie erst gar nicht entstehen zu lassen?

5. Schreiben Sie jetzt auf, wie Sie sich fühlen wollen, wie Ihre neuen Gefühle sein werden.

Sie sollten das Ganze aber langsam angehen. Nach und nach schreiben sich die Worte sicher von allein.