



## **Wenn die Gedanken nicht enden wollen.**

Viele meiner Klienten haben mit bedrückenden Gedankenschleifen zu kämpfen, hier sind 4 generelle Tipps bei Gedanken (Wörtern), damit das Grübeln nicht mehr Ihren Tag bestimmt.

### **1. Gedankenstopp**

Sobald Sie merken, dass die Gedankenschleife anfängt, unterbrechen Sie diese indem Sie

- inne halten

- zu sich selbst laut STOPP sagen, falls Sie unterwegs oder in Begleitung sind, machen Sie dies kraftvoll in Ihren Gedanken

- sich fokussiert auf das Hier und Jetzt konzentrieren, d.h. wo bin ich, was mache ich, wie stehe oder sitze ich, wie fühlen sich meine einzelnen Körperteile (Körperscan) an, was rieche ich, was höre ich usw.

Diese Achtsamkeitsübung bringt Sie raus aus Ihren Kopf in die Gegenwart. In Gedanken sind Sie in der Vergangenheit oder Zukunft aber nur in der Gegenwart können wir etwas beeinflussen.

### **2. Distanz**

Gewinnen Sie Abstand zu den Gedanke indem Sie vor einem Gedanken

wie z.B. „*Ich bin mal wieder faul.*“

die Satzteile

„*Ich bemerke, dass ich den Gedanken habe, dass ich faul bin.*“

Sie sagen sich so nicht mehr selbst das Sie so sind, sondern dass Sie einen Gedanken haben der so lautet. Sie identifizieren sich nicht mehr direkt mit dem Gedanken.

### **3. Raum für Ihre Gedankenschleife**

Suchen Sie sich am Tag ein speziellen Ort und ein Zeitfenster wie z.B. 10-20 Minuten, indem Sie nach Herzenslust grübeln dürfen. Hier sind alle Gedanken erlaubt. Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf, Gedankenschleifen dürfen sich so oft drehen, bis das die Zeit rum ist.

Nach der abgesteckten Zeit, fokussieren Sie sich auf Ihren weiteren Tagesablauf und hören Sie umgehend auf.

Um dies zu bekräftigen verlassen Sie den Raum/Platz, wo Sie gerade gegrübelt haben. So können Sie diese Übung leichter beenden und bleiben auch körperlich nicht mehr im „Grübelraum“.

Es ist wichtig Ihren Gedanken Wertschätzung entgegen zu bringen. Wir können diese nicht unterdrücken, dadurch werden die Gedanken nicht weniger, vielleicht eher stärker. Geben wir Raum, wissen wir auch am restlichen Tag, das wir ein Zeitfenster für diese Gedanken haben und alles gedacht werden kann und darf.

#### 4. Gedankenbuch

Alternativ können Sie in dieser Zeit die Gedanken auch verschriftlichen. Das hilft einen Überblick zu bewahren, wenn die Gedanken mit der Zeit weniger werden, stellt sich auch ein Erfolg ein und wir können hinterher erkennen, wie oft wir uns mit welchem Thema befasst haben. Das kann für eine Therapie von großem Nutzen sein.

Erleichternd ist auch, das in einem Buch nichts vergessen wird, es erleichtert Sie, die Gedanken sind ja notiert und an einem sicheren, für Sie zugänglichen Ort.

**Zusatztipps**, wenn ein Gedanken mal überhaupt nicht locker lassen möchte, versuchen Sie diesen lächerlich zu machen.

*Singen Sie diesen z.B. in der Melodie von „Alle meine Entchen“ oder „Backe, backe Kuchen“, sprechen Sie ihn in einer besonders hohen oder tiefen Stimmlage oder betonen Sie nur einzelne Wörter aus dem Satz.*

*Es geht darum den Gedanken die Ernsthaftigkeit und Macht zu nehmen. Am Ende sind Gedanken nur Wörter, bei denen wir nicht sicher sind, ob sie überhaupt stimmen, denn oft gehen diese mit Befürchtungen über die Zukunft einher.*

**Hier gilt, Übung macht den Meister.** Wir müssen uns und unser Gehirn trainieren, damit diese Übungen Ihre volle Wirkung entfalten. Am Anfang ist es etwas schwerer und zeitintensiver, je länger Sie üben, desto einfacher wird es Ihnen fallen und die Übung kürzer andauern.

Für einen großen persönlichen Prozess, empfehle ich eine begleitende Therapie oder Beratung. Ihre Gedanken haben einen Grund und möchten Sie auf etwas hinweisen.

Diese Übungen stammen aus der buddhistischen Psychotherapie und ACT, sie ersetzen keinen Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker.

**Gerne können Sie mich für einen Termin für eine psychologische Onlineberatung, bequem von Ihrem zu Hause aus und ohne lange Wartezeiten, kontaktieren.**

Herzlichst,

Franziska Hellmann

---

Sie haben Fragen? Schreiben Sie mir, ich freue mich von Ihnen zu hören:

[praxis@franziska-hellmann.de](mailto:praxis@franziska-hellmann.de)

[www.franziska-hellmann.de](http://www.franziska-hellmann.de)