



Raus aus dem Gedankenkarussell

Negative Gedanken scheinen eine magische Schwerkraft zu besitzen. Ein trüber Gedanke gibt den nächsten, bis du dich in einer ganz düsteren Verfassung wiederfindest und mächtig im Kreis drehst. Doch Gedanken kannst du steuern. Dazu vier pragmatische Tipps:

Beispiel: »Oh je, wo soll das alles hinführen?!
(z.B. Krieg, Katastrophen, Krankheiten)

Richtung wechseln

Drehe die Richtung deiner Gedanken um, sodass sie eine andere Wirkung erzielen. Von Entmutigung zum Bei-spiel Richtung Ermutigung:

Ruhig Blut, das wird schon wieder!

Auf den Kopf stellen

Ersetze dazu jede Generalisierungen – wie alle, immer, nie, jedes Mal – durch die Worte »jetzt« oder »in diesem Augenblick«:

In diesem Augenblick habe ich Angst, der Situation nicht gewachsen zu sein.

Gedanken nur beobachten

Ändere gar nix an deinen Gedanken, aber vergrößere deine innere Distanz zum Geschehen: Werde zum neutralen Beobachter. Dadurch erlangst du mehr Abstand und das Kreiseln der Gedanken bleibt aus. Das gelingt am besten, indem du deine Gedanken innerlich kommentierst:

Jetzt denke ich gerade: »Oh je, wo soll das alles noch hinführen?!«

Quadratur des Kreises

Stelle dir dazu vier magische Fragen:

- 1) **Stärkt mich dieses Denken?** Nö!
- 2) **Welche Konsequenzen hat es für mich?**
Ich fühle mich noch hilfloser.
- 3) **Wie denke ich vorteilhafter?**
Ich hab schon so viel gemeistert. Das packe ich schon ...
- 4) **Womit fange ich an?** etwa: Jetzt erstmal weg mit all den Nachrichten. Einmal tief durchatmen und irgendwas anderes tun ...