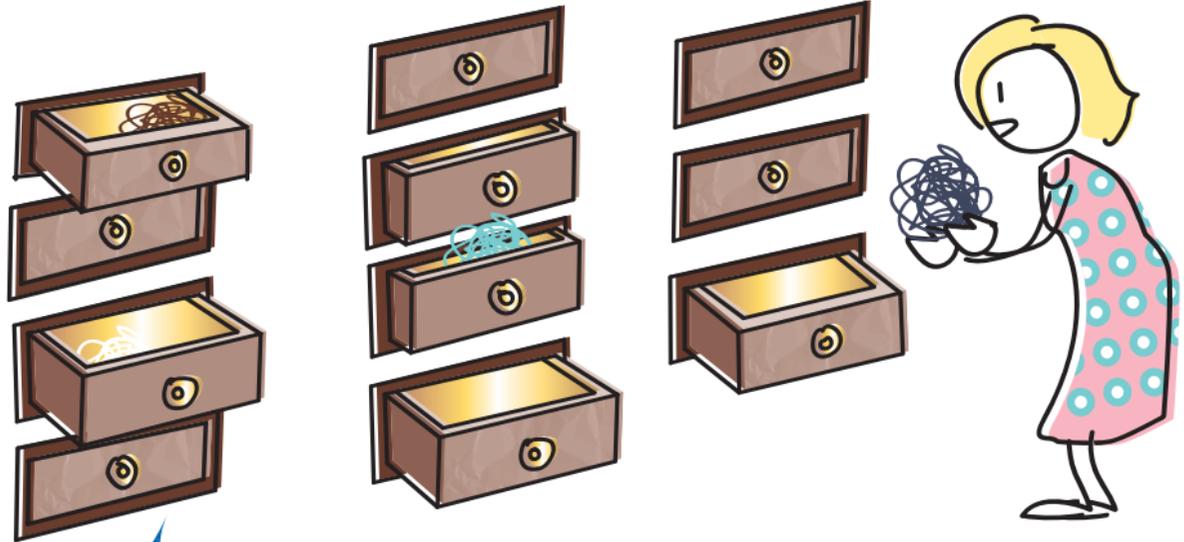


Gedankenschublade



Gedankenschublade

Wir alle kennen das nur zu gut: Grübeln über dies und jenes, die Sorgen des Alltags und ungelöste Probleme – all das führt zu einem Wirrwarr an Gedanken. Um da wieder Ordnung hineinzubekommen, hilft die Gedankenschublade.

Setzen Sie sich bequem in einen Sessel, atmen Sie tief durch und stellen sich eine Kommode mit mehreren Schubladen vor. Außerdem benötigen Sie – in Ihrer Vorstellung – ein Bündel an Schlüsseln.

Konzentrieren Sie sich auf einen Gedanken, der Sie nicht in Ruhe lässt, geben Sie ihm eine Kategorie wie „Macht mir Kummer“.

Dieser Gedanke kommt in die Schublade. Die Schublade sperren Sie nun ab. Nun kommt der nächste Gedanke dran – gleiches Vorgehen.

Das hilft beim Entwirren, sortiert die Gedanken und macht den Kopf frei.



Auch der Gedankenstopp kann helfen:

Sobald Sie sich beim Grübeln, einem belastenden oder angstmachenden Gedanken ertappen, stoppen Sie diesen Gedanken. Malen Sie gedanklich ein rotes Stoppschild aus oder sagen Sie laut „Stopp“.

Damit die schlechten Gedanken nicht sofort danach wieder kommen, ist es wichtig, sich direkt danach etwas anderem zuzuwenden. Atmen Sie langsam ein und wieder aus und stellen Sie sich etwas Entspannendes vor, etwa einen Strand, eine Waldlichtung ...

