



August Renner, M.A.

Heilpraktiker für Psychotherapie
Vortragscoaching

Gedanken gehen lassen - Tipps gegen das Gedankenkreisen

Suchen Sie sich das für Sie hilfreiche Werkzeug. Üben Sie damit.

Rausgehen

Was will mein Körper, was wünscht sich meine Seele? Kann ich meine Gedanken loslassen, indem ich meine Situation, meinen Aufenthaltsort hier und jetzt ändere? Kann ich kurz vor die Tür gehen oder einen Spaziergang machen? Hilft mir kaltes Wasser im Gesicht oder ein Vollbad?

Die Zeitmaschine

Betrachten Sie Ihre heutige Situation mit etwas Abstand: Ist das Thema meiner Gedanken in einer Woche noch wichtig? Sind meine Sorgen, ist mein Ärger in einem Monat oder in einem Jahr noch wichtig?

Perspektivwechsel

Unternehmen Sie einen Perspektivwechsel: Schauen Sie auf die Dinge, die heute schon gut gelaufen sind! Was hat diese Woche gut geklappt? Welche Schwierigkeiten habe ich überwunden? Welches nette Gespräch habe ich geführt? Worauf kann ich mich in den nächsten Tagen freuen?

Ängste zu Ende denken

Oft hilft es, Ängste und Sorgen zu Ende zu denken: Was kann wirklich passieren? Wie geht es weiter, wenn meine Angst begründet ist? Was passiert im schlimmsten Fall? Woran kann ich etwas ändern und woran nicht?

Atmen

Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren sich auf Ihren Atem. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Gut ist auch ein Rhythmus mit Zählen: einatmen und bis 3 zählen – den Atem halten (bis 5) – ausatmen (7) oder auch als 4-7-8-er-Rhythmus. Diese Atemtechnik müssen Sie einige Male üben.

Körperlichkeit

Massieren Sie eine Hand mit der anderen und auch einzelne Finger! Spüren Sie Ihren Körper. Achten Sie auf Ihre Empfindungen. Diese Übung können Sie zwei Minuten lang machen.

Die Gedanken gehen

Die Gedanken gehen, wenn Sie sich an den Rhein setzen, in ein Feuer oder eine Kerze blicken. Legen Sie Ihre Gedanken auf ein Blatt am Ufer und lassen Sie es stromabwärts schwimmen! Oder Sie schicken Ihre Gedanken mit der Luft in die Flamme einer Kerze und schauen zu, wie sich die Gedanken in der Flamme auflösen.

Symptome und Diagnosen mit möglichem Bezug

zu diesem Selbsthilfethema: Angststörungen, Burnout, Depressionen, Panikattacken, Stress, Schlafstörungen