



Gedankenstopp – der Ausstieg aus dem Gedankenkarussell

So ziemlich jeder hat es schon einmal in Stress- oder Angstsituationen erlebt: die Gedanken kreisen und kreisen immer wieder um ein und das selbe negative Thema und wir kommen einfach zu keiner Lösung. Wir drehen uns quasi im Gedankenkarussell der negativen Dinge und kommen nicht davon los. Dabei ist uns im Grunde schon bewusst, dass all das Grübeln zu nichts führt und uns nur noch mehr anspannt und unruhig macht. Und dennoch kreisen wir weiter um unsere Probleme bzw. steigen wir immer wieder in dieses Gedankenkarussell ein.

In solchen Situationen können Sie zu einer Methode aus der kognitiven Verhaltenstherapie greifen - dem Gedankenstopp. Hierzu benötigen Sie nur wenige, teilweise imaginäre Hilfsmittel:

- Das Bild eines Stopp-Schildes vor dem inneren Auge
- Die Vorstellung eines entspannenden Bildes. Das kann ein Meeresstrand sein, eine Wüstendüne, eine Blumenwiese oder auch nur eine beruhigende Farbe. In jedem Fall sollte es ein Bild sein, das Sie mit dem Gefühl tiefer Entspannung verbinden – Ihr ganz persönliches Entspannungsbild
- Ein Gummiband und / oder ein Fläschchen mit Pfefferminzöl zur Verstärkung

Wichtig: Je öfter der Gedankenstopp angewendet wird, desto besser können Sie das Gedankenkreisen unterbrechen. Prinzipiell ist er eine sehr wirksame Methode. Sollten Sie jedoch unter einer psychischen Erkrankung mit Zwangsgedanken leiden, wird diese Strategie nicht helfen, die zwänglichen Gedanken dauerhaft abzublocken. Sie kann in diesem Fall nur als kurzfristige Überbrückung dienen, bis Sie wieder therapeutische Hilfe bekommen.

Vorgehensweise:

Wenn Sie merken, dass Sie sich in dem Gedankenkarussell befinden,

1. denken Sie an das klassische rote Stoppschild mit weißen Buchstaben, ganz so wie ein Verkehrsschild und holen Sie sich das Bild vor Ihr inneres Auge.



2. Sagen Sie sich laut oder in Gedanken kräftig STOPP!
3. Zur Verstärkung kann es helfen, sich zusätzlich mit einem Gummiband am Handgelenk zu flitschen, so dass Sie einen leichten körperlichen Schmerz verspüren oder an einer geöffneten Pfefferminzöl-Flasche zu riechen
4. Dieses gedankliche, deutliche STOPP! unterbricht das Gedankenkreisen zunächst einmal abrupt. Damit Sie aber nicht sofort wieder damit weitermachen, müssen Sie sich bewusst und unmittelbar etwas anderem zuwenden. Deshalb
5. atmen Sie langsam und ganz bewusst tief ein und aus und
6. holen sich dabei ihr ganz persönliches Entspannungsbild vor das geistige Auge
7. anschließend können Sie sich – sofern möglich – zur Unterstützung noch einer Aktivität zuwenden, die Ihnen erfahrungsgemäß guttut. Das kann ausgelassenes Tanzen bei lauter Musik sein, Joggen, etwas Leckeres kochen...



Praxis Jutta Franke

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Tipp:

Machen Sie sich bewusst, dass Sie selbst der Chef Ihrer Gedanken sind. Nur Sie bestimmen, was und wie Sie denken. Und so wie Sie denken, so fühlen Sie. Wie Sie also gefühlsmäßig auf etwas reagieren, liegt bei Ihnen. Somit haben Sie die Wahl, wie Sie sich fühlen möchten, denn Sie selbst kontrollieren Ihre Gedanken.

Hinweis:

Der Gedankenstopp ist eine gut wirksame Methode. Sie ersetzt bei psychischen Störungen und Erkrankungen jedoch keinesfalls die ärztliche und/ oder therapeutische Behandlung. Sollten Sie feststellen, dass Sie sich über längere Zeit im Gedankenkreisen verlieren und / oder sich emotional instabil fühlen, suchen Sie einen Arzt und / oder Heilpraktiker für Psychotherapie bzw. psychologischen Psychotherapeuten auf.

© Jutta Franke

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Amselstr. 14

47929 Grefrath-Oedt

Telefon: 0 2158 / 29 14 300

kontakt@heilpraxis-jutta-franke.de

www.heilpraxis-jutta-franke.de

