

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 wieder findest und mächtig im Kreis drehst. Doch deine Gedanken kannst du steuern. Dazu vier pragmatische Tipps:

* **Beispiel:** »Oh je, das schaffst Du nie!«



🕒 Gedanken nur beobachten

Ändere gar nix an deinen Gedanken, doch vergrößere deine innere Distanz zum Geschehen: Werde zum neutralen Beobachter. Dadurch gelingt ein innerer Abstand und die Sogwirkung der Gedanken bleibt aus. Das gelingt am leichtesten, indem du deine Gedanken innerlich kommentierst:

Jetzt denke ich gerade: »Oh je, das schaffst du nie!«

↻ Richtungswechsel vornehmen

Drehe die Richtung deiner Gedanken um, sodass sie eine andere Wirkung erzielen. Von Entmutigung zum Beispiel Richtung echte Ermutigung:

Ruhig Blut, du schaffst das schon!

▽ 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, nicht fertig zu werden.

□ Quadratur des Kreises

Stelle dir dazu vier magische Fragen:

- 1) Stärkt mich dieses Denken?
- 2) Welche Konsequenzen hat es für mich?
- 3) Wie denke ich vorteilhafter?
- 4) Womit fange ich an?