

Die Gedanken-Stopp-Technik

(gegen Grübeln & belastende Gedanken)



Ziel:

Diese Technik hilft Ihnen, negative Denkmuster bewusst zu unterbrechen und durch eine realistischere Sichtweise zu ersetzen.

So funktioniert die Übung:

1. Sobald Sie bemerken, dass sich belastende Gedanken im Kreis drehen, sagen Sie sich **laut oder innerlich „STOPP!“**.
2. Stellen Sie sich dabei ein **rotes Stoppschild** vor oder klatschen Sie einmal in die Hände.
3. **Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst um:**
 - Fragen Sie sich: „*Gibt es eine realistischere Sichtweise?*“
 - Beispiel: Aus „*Ich werde das nie schaffen*“ wird „*Ich kann es in kleinen Schritten versuchen*“.
4. Falls der negative Gedanke zurückkommt, wiederholen Sie die Technik.

Tipp:

Je öfter Sie die Gedanken-Stopp-Technik anwenden, desto leichter fällt es Ihnen, sich aus Grübelschleifen zu befreien.