

Aus dem Gedankenkarussell aussteigen



Der Wegfall von externen Angeboten gibt uns mehr Zeit für schwierige Gedanken. Sie erkennen **grübeln** daran, dass das Thema starke Sogwirkung hat, sie zu keiner Lösung oder neuen Erkenntnissen gelangen und dass es von negativen Gefühlen begleitet wird. Wenn Sie erkennen, dass Sie zu grübeln beginnen, sagen Sie sich innerlich **STOP**. Sie sind besser vorbereitet, wenn Sie Ihre Grübelthemen kennen. Gehen Sie in sich – was ist Ihr Thema?



Wie können wir aus dem Gedankenkarussell aussteigen?



Achtsamkeit: Machen Sie heute folgende Übungen

	✓
Schauen Sie sich um – finden Sie fünf Dinge, die grün sind?	
Nehmen Sie vier Dinge, an Ihrem Körper wahr (z.B. Kleidung)	
Versuchen Sie drei Dinge, wahrzunehmen, die Sie hören können.	
Versuchen Sie den Frühling an drei Dingen wahrzunehmen.	

Ablenkung: Versuchen Sie etwas zu finden, das Ihre Aufmerksamkeit verlangt. Was könnten Sie zur Ablenkung von schwierigen Gedanken machen? Haken Sie den Punkt ab, wenn er sie anspricht.

	✓
Lesen: Bücher, Zeitschriften, ...	
Bildschirme: Vorträge, Dokumentationen etc. auf youtube	
Fernsehen: Gute Filme	
Sortieren: Socken, CDs, Fotos, ...	
Kreatives: Malen, Musik spielen oder hören, nähen, Briefe schreiben	
Hören: Radio, Musik, Hörbücher, Naturgeräusche	
Putzen: Tische, Regale, Waschbecken...	

Nehmen Sie sich eine Sache vor, die sie aktiv tun könnten, um sich abzulenken, wenn schwierige Gedanken kommen (gerne aus der obenstehenden Tabelle): _____