

# Gedankenkreisen stoppen

## wirksame Techniken für mehr innere Ruhe

Kennst du das? Du legst dich abends ins Bett und bist bereit, den Tag hinter dir zu lassen. Wären da nicht diese Gedanken, die einfach nicht aufhören zu kreisen.

### Das Gedankenkarussell

Unser Gehirn arbeitet permanent und es ist beinahe unmöglich, einfach NICHT zu denken. Plötzlich auftretende Gedanken sind daher vollkommen normal. Problematisch wird es, wenn uns diese nicht mehr loslassen und unser Wohlbefinden beeinflussen.

### Grübel-Stop-Techniken

Je mehr man versucht, einen Gedanken zu unterdrücken, umso aufdringlicher wird er. Versuche mal, NICHT an einen rosa Elefanten zu denken - schaffst du es?

Zielführender als die vergebliche Verdrängung von Gedanken ist also das bewusste Auseinandersetzen damit. Dazu gibt es mehrere Techniken:

#### Hinterfrage

Kannst du aktiv etwas an der Situation ändern? Wenn ja: Was ist der erste Schritt, den du machen kannst? Wenn nein: Was brauchst du, um diese Sache loslassen zu können?

#### Visualisiere

Nimm deine Gedanken an, wie sie sind, aber stelle dir vor, sie ziehen an dir vorbei, wie Wolken am Himmel.

#### Kontrolliere

Entscheide ganz bewusst, wann du deinen Gedanken Raum geben möchtest. Nimm dir beispielsweise abends 15 Minuten an einem besonderen Platz in deiner Wohnung Zeit, um deine Gedanken aufzuschreiben und verlasse diesen Ort dann wieder.

#### Lenke dich ab

Wenn gar nichts hilft, kann es auch wirksam sein, das Gedankenmuster mit einem starken Reiz zu durchbrechen. Ein kleines Gummiband am Handgelenk kann durch vorsichtiges Ziehen und Loslassen einen minimalen Schmerzreiz auslösen, der Gedankenkreisen durchbricht.

### Du brauchst Unterstützung?

Durch ständiges Grübeln verlieren wir schnell den Blick auf die schönen Seiten in unserem Leben. Psychologische Unterstützung kann dabei helfen, Gedankenkreisen zu stoppen und innere Ruhe wiederherzustellen.