

Schluss mit zu viel Denken....

Die Gedanken kreisen....

- Um Dinge die zu tun sind
- Um Handlungen die falsch waren
- Um eigenes Verhalten was störend erscheint
- Um eine negative Zukunft (unlösbar erscheinende Sorgen, Ängste)



Schluss mit zu viel Denken....

Wann sind die Gedanken da und am stärksten?

Beispiele:

- Vor dem Einschlafen
- Nach dem Erwachen
- Während des Urlaubs
- Beim Sex

Schluss mit zu viel Denken....

- ▣ Je schneller alles gehen muss und je mehr Reizen wir ausgesetzt sind, umso aktiver wird unser Verstand, um all die Informationen auch verarbeiten zu können.
- ▣ Wir müssen immer mehr Reize verarbeiten, immer mehr Wissen in immer kürzerer Zeit aufnehmen und häufig unter Zeitdruck arbeiten.

Schluss mit zu viel Denken....

So kommt es, dass mehr und mehr Menschen unter ihrer mentalen Aktivität leiden und sie sich dringend „Ruhe da oben“ wünschen!

Wenn wir zur Ruhe kommen wollen, sollten wir unsere übermäßige mentale Aktivität eindämmen.
Nur wie???

Schluss mit zu viel Denken....

Aus schädlichen Gedanken und Überlegungen (maladaptiven Kognitionen) sollen nützliche Gedanken (adaptive Kognitionen) werden.

Frage: Selbstbewusstsein?

Ausprobieren des positiven Satzes:

„Ich bin ein lebenswerter Mensch“

Schluss mit zu viel Denken....

Was haben Sie bisher gemacht um Ihre Gedanken zu stoppen?

(Beispiele: Musik, Hörspiel, TV, PC, Handarbeit)

Hat es genutzt? Wie lange? Waren die Gedanken danach wieder da? Stärker oder schwächer?

Vielleicht in Abhängigkeit dessen, was Sie gemacht haben?

Schluss mit zu viel Denken....

Gedankensortierung:

1. Vergangenheit
2. Zukunft
3. Unsinn

Wo haben Sie mehr Anteile?

Was genau sind die Inhalte ?(Stichworte – Familie, Beruf, andere Menschen, Hobby)

Schluss mit zu viel Denken....

Übungen: (Meditative Musik)

- Gedanken vorbeiziehen lassen

Beobachten Sie Ihre Gedanken; stellen Sie sich vor das Ihre Gedanken wie ein Zug an Ihnen vorbeiziehen...auf jedem Waggon ein Gedanke...

- Den Verstand als eigenständiges Wesen wahrnehmen

Stellen Sie sich Ihren Verstand als plappernden Papagei vor. Dieser Papagei kann nicht wirklich selbständig denken; vielmehr plappert er das nach, was Sie er mal gehört hat und was Sie ihm sagen...wenn sie auf sein geplapper antworten glaubt er Sie wollen mit ihm spielen und er plappert nur noch mehr....geben Sie Ihrem Geist (Papagei) ruhig auch einen Namen...so fällt es leichter die Gedanken als Verstandesproduktionen zu verstehen...

Schluss mit zu viel Denken....

- Einen Spaziergang mit seinem Verstand unternehmen

Nehmen Sie sich einen guten Freund...dem Sie zunächst die typischen Botschaften mitteilen, mit denen Sie von Ihrem ruhelosen Geist immer wieder gequält werden. Unternehmen Sie nun gemeinsam mit Ihrem Freund einen Spaziergang, auf dem er den Verstand spielt...und er Ihnen immer wieder diese Sätze vorspricht....

Schluss mit zu viel Denken....

➤ Und statt Aber

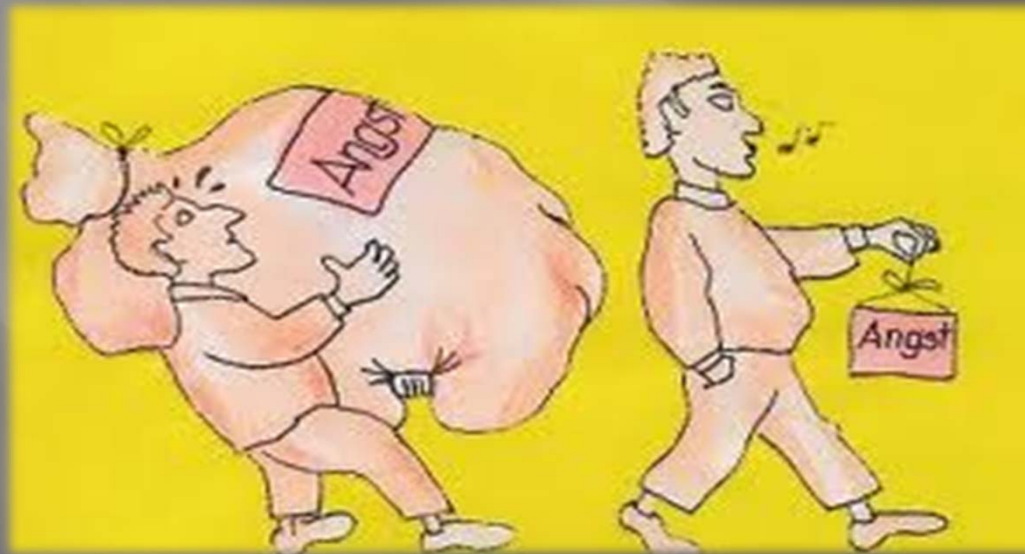
Oft halten uns unsere Gedanken davon ab, etwas zu tun. Beispiel: Jemand möchte auf eine Party gehen hat aber den Gedanken: aber ich habe Angst da ich dort keine Leute kenne...

In dem Fall bewirkt das „aber“ die Handlung, zu Hause zu bleiben! Wenn Sie nun aus dem aber ein „und“ machen merken Sie dass Sie Ihren Gedanken nicht folgen müssen...Nun können Sie mit Lust und Angst auf die Party gehen...

Schluss mit zu viel Denken....

- Gedanken als Gedanken benennen...

Es ist leichter Gedanken nicht als Wahrheit zu verstehen wenn man sie bewusst als Gedanken benennt...Beispiel: Ich habe den Gedanken Angst vor etwas zu haben....statt „ Ich habe Angst“



Schluss mit zu viel Denken....

Reframing: Umdeutung der Gedanken

Laden Sie den Gedanken ein, Ihnen mitzuteilen:

Was ist die gute Absicht des Gedanken?

Was möchte der Gedanke Gutes für mich?

Was benötigt der Gedanke, damit seine Gute Absicht erfüllt wird?

Verabschiedung und Würdigung des Gedanken

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen in der Bearbeitung und stehe Ihnen gerne zu Fragen zur Verfügung!

Sie möchten ein professionelles Coaching?

Dann lassen Sie uns sprechen.