

Übung: Ruhebild mit Gedankenstopp

Der Mensch ist nicht in der Lage an mehrere Dinge gleichzeitig zu denken, deshalb ist es wichtig, bei negativen Gedankenspiralen, diese zu unterbrechen. Wie funktioniert das?

Gedankenstopp Methode

Vorbereitung:

Stellen Sie sich ihr persönliches Ruhebild vor.

Tauchen Sie in dieses Bild ein. Wie schaut es in Ihrem Bild aus. Was sehen Sie? Was hören Sie? Was riechen Sie? Was spüren Sie? Gehen Sie alle Sinne durch. Gestalten Sie sich ihr persönliches Ruhebild so detailreich wie möglich. Damit Sie in dieses Bild eintauchen können.

Wenn sie merken, dass unangenehmen Gedankenkreisen beginnt, unterbrechen Sie es.

Sagen sie „stopp“ – bewusst Gedankenstopp

Stellen Sie sich ein Stoppschild vor. Wie sieht es aus? Welche Farben hat es? Wieviele Ecke hat das Schild? Wo steht das Schild? Stellen Sie ihr Schild in ihr persönliches Ruhebild hinein und stellen Sie sich den Umkreis um dieses Bild immer größer vor und tauchen Sie dadurch ein in Ihr Ruhebild und entfernen Sie sich so von negativen Gedanken.

Denn wir können nur an eine Sache denken – Woran wir denken, entscheiden wir selbst.



Mag. Natalie Sleik-Strutz
Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin

Antoiweg 14
9530 Bad Bleiberg
Tel: 0677/62642001
Email: office@psychologie-direkt.at
Homepage: <https://psychologie-direkt.at>