

## TECHNIKEN DER GEDANKENKONTROLLE

### „WAS TUN GEGEN GRÜBELN?“

Negative Gedanken kommen meistens automatisch. Sie sollten dann so schnell wie möglich beendet werden. Hier sind einige Techniken der bewussten Gedankenänderung:

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>GEDANKEN-STOPP</b>      | <p>Wenn Sie merken, dass Sie in negativen Gedanken versunken sind, sagen Sie sich den Satz: „Ich höre jetzt auf, darüber nachzudenken!“</p> <p>Diesen Satz können Sie sich denken oder laut vor sich hersagen. Lenken Sie Ihre Gedanken gleich anschließend auf etwas Schönes (denken Sie z. B.: „Morgen werde ich etwas Schönes unternehmen“ und befassen Sie sich damit).</p>  |
| <b>STOPP-TECHNIK</b>       | <p>Dies ist eine verstärkte Form des Gedanken-Stopps und sollte vor allem dann angewendet werden, wenn Sie allein sind. Rufen Sie bei negativen Gedanken laut aus: „Stopp!“.</p> <p>Damit unterbrechen Sie vor allem durch die Lautstärke sofort den Gedankenfluss. Probieren Sie es mehrmals aus. Entscheidend ist, dass das laute Rufen tatsächlich hilft und Sie sich aus dem Gewirr der negativen Gedanken befreien können.</p>  |
| <b>GUMMIBAND-TECHNIK</b>   | <p>Vielen Patienten hilft es, ein Gummiband am Handgelenk zu tragen und sich kurz damit zu schnipsen, wenn wieder unangenehme und negative Gedanken auftreten. Auch bei dieser Technik ist es wichtig, gleich anschließend an etwas Positives zu denken.</p>   |
| <b>ROTE-PUNKTE-TECHNIK</b> | <p>Eine originelle Methode ist es, sich Signale zum positiven Denken zu setzen, indem Sie an verschiedene Stellen rote Punkte kleben und immer an etwas Schönes denken, wenn Sie an diesen Punkten vorbeikommen oder sie sehen. Die Punkte können sich an verschiedenen Stellen in Ihrer Wohnung befinden (z. B. an der Kühlschranktür oder am Spiegel im Bad), aber auch im Auto, am Schlüsselbund oder am Geldbeutel (so haben Sie auch unterwegs Signale für positives Denken).</p>   |
| <b>7-WORTE-TECHNIK</b>     | <p>Grübeln, so fand man heraus, findet vornehmlich im Kurzzeitgedächtnis statt. Das können wir uns zunutze machen. Das Kurzzeitgedächtnis hat nur eine begrenzte Aufnahmekapazität von etwa sieben Einheiten, das können zum Beispiel sieben Wörter sein. Wenn Sie merken, dass Sie in negativen Gedanken versinken, lassen Sie sich sieben Gegenstände aus Ihrer Umgebung (z. B. Schrank, Schreibtisch, Socken, Telefon) einfallen und versuchen Sie, sich diese sieben Worte zu merken. Durch die neuen Informationen, die in das Kurzzeitgedächtnis eindringen, werden die Grübelgedanken gelöscht.</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>GRÜBELSTUNDE</b></p>                | <p>Manchen Patienten hilft es, sich für eine bestimmte Zeit am Tag eine Grübelstunde einzurichten. In dieser Zeit (max. eine Stunde) gehen Sie immer an den gleichen Ort und beschäftigen sich mit nichts anderem als mit Grübeln.</p> <p>Manchmal passiert es, dass man dann nicht grübeln kann. Das ist auch gut, denn damit hat man ein gutes Mittel gegen das Versinken in negative Gedanken gefunden.</p> <p>Viele Patienten berichten, dass sie nach einiger Zeit „ausgegrübelt“ haben. Ist dies nach immer kürzerer Zeit der Fall, kann man die Grübelstunde verkürzen. Wichtig ist es, sich zu Zeiten außerhalb der Grübelstunde, wenn sich negative Gedanken aufdrängen, zu sagen „Jetzt ist nicht die Zeit zum Grübeln, dafür habe ich später die Grübelstunde!“</p> |
| <p><b>KARTEN-TECHNIK</b></p>              | <p>Bei dieser Technik haben Sie in einer Jacken- oder Hosentasche Karten bei sich, auf denen je ein positiver Gedanke steht, den Sie sich selbst ausgewählt und aufgeschrieben haben. Von Zeit zu Zeit ziehen Sie eine Karte heraus und lesen sie aufmerksam durch.</p> <p>Sobald ein weiterer positiver Gedanke auftritt, wird auch dieser auf einer neuen Karte notiert. Ebenso werden auch leere Karten als Joker untergemischt. Ziehen Sie eine solche, müssen Sie sich schnell etwas Positives ausdenken. Nach und nach stellen sich die positiven Gedanken von selbst ein.</p>   |
| <p><b>AUS DEM VOLLEN<br/>SCHÖPFEN</b></p> | <p>Nehmen Sie sich ein Glas, eine Dose oder eine Büchse. Schreiben Sie Ihre positiven Gedanken auf kleine Papierzettel oder kleine Karteikarten. Legen Sie diese in den von Ihnen bereitgestellten Behälter (Glas ...). Verzieren sie es nach Ihren Wünschen.</p> <p>Immer wenn Sie daran vorbeigehen oder wenn Sie gerade nicht gut drauf sind, gehen Sie zu dem Glas und „schöpfen Sie aus dem Vollen“.</p>  |