

Hier ein paar "Tricks" für den DREH-RAUS aus einem Negativ-Gedankenkarussell

Kennst Du das?

**Manchmal packt es einen; Etwas lief schief, anders als gedacht, anders als gewollt, - sei es ein dummer Fehler, ein blödes Missgeschick, oder eben weit Schlimmeres.... - und fortan drehen sich alle Gedanken nur noch. Am liebsten abends oder in der Nacht,
- immer dann am liebsten, wenn Ruhe einkehrt,
oder Schlaf benötigt ist.**

Wahrnehmen, erkennen, benennen:

Sobald Du bemerkst, dass die negativen Gedanken, die Dir unentwegt oder ständig wiederkehrend im Kopf kreisen, auch ein Gefühl der Hilflosigkeit, der Machtlosigkeit entfachen, wird Dir so richtig bewusst, dass sie keine Ruhe geben, Du dagegen scheinbar machtlos bist. Meist erst dann, wenn Ruhe einkehrt, wird einem Menschen bewusst, wie unaufhörlich oder wiederkehrend seine Gedanken um ein Thema kreisen, - und dass er niedergeschlagen, oder ängstlich ist, sich unwohl fühlt, oder sogar traurig ist.

Einen negativen Gedanken wahrzunehmen und zu erkennen, macht es möglich ihn beim Namen zu nennen. Ein negativer Gedanke heißt auch einfach: „Negativer Gedanke“. Mit dem Erkennen: „Das ist ein negativer Gedanke....“ lässt sich das Kreisen bereits ein wenig einkreisen.

Hinterfragen:

Gegen Gedanken machtlos zu sein, sie nicht abstellen zu können, kann Menschen hilflos machen. Selbstredend sind schöne, positive Gedanken sehr viel willkommener als negative. Was macht solche Gedanken so mächtig? Häufig der Glaube, dass sie wahr sind, wahr sein könnten, oder dass sie wahr werden. (Funktioniert tatsächlich. Werbung nutzt die Macht der Wiederholung, je öfter ein Spot gesehen/gehört wird desto besser prägt er sich ein) – das Kreisen geht unaufhörlich weiter, - "...hört das Nie mehr auf?" Also: Ein weiterer Schritt raus aus Gedankenkarussells ist, Gedanken auf ihren Wahrheitsgehalt hin zu überprüfen. "Ist dieser Gedanke wirklich wahr?" "Ist es wirklich wahr, was ich da denke?" Zuckt der Gedanke beispielsweise in einer typischen Form von "Was, wenn...?" auf, dann ist

....ist es hilfreich, ihn zunächst einmal in einen Aussagesatz umzuformulieren.
Aus "Was, wenn..." wird dann entsprechend „Ich bin..."

- Diese Aussage erstmal kurz wirken lassen....
Kann schon helfen, - und erst dann nochmal alles hinterfragen...

Aussagen, die den Selbstwert betreffen, haben Power. Die zu erwartende Antwort wird auch nicht zwingend ein "Ja" oder "Nein" sein. Vielmehr gibt es öfter ein "Vielleicht", als einem vielleicht lieb ist, oder ein "Ichweißnicht". Hier ist der Trick: Das Gedankenkarussell hat nun mit bewusstem Hinterfragen schon etwas von der unbewussten Macht verloren. Möglich, dass der Gedanke kein wirkliches, kein reales Fundament hat, auf dem er sich als Aussage begründen ließe, sondern lediglich Angst oder Befürchtung liegt zugrunde.
Auf solche Gedanken, für die es kein klares Nein gibt, lässt sich fragen:
"Dient mir dieser Gedanke? So, dass ich vergnügter & heiter eine Lösung finde?"

Spüren, Fühlen:

Wie so oft, geht es wieder einmal mehr um Emotionen und Gefühle. Hinter jedem mächtigen Gedanken, ob klein oder groß, steckt eine Emotion. Je hartnäckiger, desto stärker auch dazugehörige Gefühle. Es lässt insofern sich also eine "Schlüssel"-Frage einsetzen: "Welche Emotion, welches Gefühl versucht dieses Kopfkarsell gerade zu verdrängen, oder zu überlagern? Sobald was es auch sein mag bewusst wird, fühle und erlebe es. Sei Beobachter (Zeuge) von Wut, Traurigkeit, Einsamkeit, Scham, - was auch immer gerade in Dir ist. Nimm diese emotionale Welle wahr, bis sie von selbst nachlässt. (Und das wird sie. - Passieren kann dabei nichts. Es wird nämlich einfach das gefühlt, was sowieso schon in einem drin ist.
//Gegen negative Gefühle wie Ärger, Frustration, Angst, Unzufriedenheit, Einsamkeit zu kämpfen kostet Kraft. Leichter ist es, sie anzunehmen, zu benennen, aktiv und bewusst nach einer Möglichkeit zu schauen, sich wieder gut fühlen. Wenn also Ärger (1 negatives Gefühl) brodelt, einfach mal Freude, Dankbarkeit, Sympathie-Gefühle (2- 3 positive Gefühle) aufsteigen lassen. Auch hilft, beide Arme nach oben auszustrecken, den Kopf zu heben und mindestens 1 Minute stehenzubleiben. Diese Methode kann man trainieren. So lassen sich negative Gefühle (in einer schwierigen Lebensphase) dauerhaft abschwächen, und rascher seelisches Gleichgewicht herstellen.

All das sagt gleichwohl nicht, es sei besser Negatives zu verdrängen, -

doch es steht für eine Möglichkeit einen gelasseneren Umgang zu finden.

Der Trick mit der Handgeste

Wenn ein hartnäckiger Gedanke Karussell spielt, kann man sich auch eine Geste einfallen lassen, die man quasi als Stopp-"Zeichen" nutzt. Danach dann sofort etwas anderes denken. Je öfter das erprobt wird, desto besser stoppt der Gedanke. Mit der Zeit reicht schon aus, die Geste zu vollführen.