



Mach es wie die Sonnenblume,

wende dich der Sonne zu und lass die Schatten hinter dir! (afrikanisches Sprichwort)

Manuela Gredig - Psychologische Beraterin FSB in Ausbildung/Mitglied SGfB in Ausbildung

Umgang mit Gedankenkreisen

Kreisen Ihre Gedanken ständig um Probleme, Aufgaben, die noch erfüllt werden sollten, unschöne Erlebnisse?

Finden Sie keinen Ausweg aus diesem Gedankenkarussell?

Grübelnd Sie und hindert es Sie daran, den Moment zu genießen oder eine Entscheidung zu treffen?

Dann ist es höchste Zeit, damit aufzuhören.

Schnelle Hilfen gegen das Grübeln:

- Zurück in die Realität kommen, ein Gummiband am Handgelenk kräftig spicken lassen, kann helfen
- Werden Sie aktiv: machen Sie einen Spaziergang, backen Sie etwas, putzen Sie die Schuhe. Alles ist möglich.
- Notieren Sie ihre Gedanken und lassen Sie es dort auf dem Papier, längerfristig kann es auch helfen, Klarheit zu finden.

Langfristige Hilfe beim Gedankenkreisen:

- Gedanken aufschreiben
- Entspannen mit Meditation, Yoga usw.
- Achtsam sein, versuchen Sie nur an die Tätigkeit zu denken, an der Sie dran sind. Also wenn Sie kochen, dann denken Sie auch an das Kochen.
- Suchen Sie Ablenkung, machen Sie Dinge, die Ihnen Spass machen
- Setzen Sie Grenzen: geben Sie sich eine bestimmte Zeit, um über eine Problem nachzudenken, dann wechseln Sie bewusst zu einer anderen Aktivität.

Sie sind nicht allein damit, viele Menschen erleben Gedankenkreisen, und es gibt Unterstützung, die helfen kann!