

Einsatzzweck: Wenn Sie ein fruchtloses Gedankenkreisen an sich bemerken – also die Gedanken gar nicht mehr aufhören wollen und Sie die Frage „Kann ich an der Sache *jetzt gerade* (noch) etwas ändern?“ nicht mit „Ja“ beantworten können.

Vorbereitung: Trainieren Sie den unten geschilderten Ablauf zunächst ein paar Mal „trocken“, also in ruhigen Situationen, in denen Sie nicht unter den aufdringlichen Gedanken leiden.

Anleitung Gedankenstopp-Methode

- Stellen Sie sich Ihr persönliches Stoppsignal vor, z. B. ein laut in Gedanken gerufenes „Schluss jetzt!“ oder auch ein Stoppschild,  das schnell auf Sie zukommt.
- Wenn das nicht ausreicht, können Sie auch  einen starken äußeren Reiz hinzufügen, z. B. ein Gummiband am Handgelenk schnalzen lassen oder mit der Hand auf den Tisch hauen.
- Lenken Sie Ihre Gedanken sofort auf etwas anderes.
 - Option A: Stellen Sie sich vor, Sie sind an ihrem Lieblingsort und fühlen, hören, sehen und riechen angenehme Dinge um Sie herum. Konzentrieren Sie sich ganz auf diese Wahrnehmung.
 - Option B: Nehmen Sie sich den nächstbesten Gegenstand in Ihrer Nähe und beschreiben Sie ihn detailliert – als müssten Sie einem Alien, das so etwas noch nie gesehen hat, klar machen, was Sie da haben. Nennen Sie Farben, Formen, Materialien, Maße ...



- wichtig: Wechseln Sie jetzt noch den Ort und beschäftigen Sie sich, damit die Gedanken nicht direkt wieder zurückkommen. Vielleicht möchten Sie einen kurzen Spaziergang machen oder sich mit jemandem unterhalten.