

Stoppen Sie Ihr Gedankenkarussell mit 5 Schritten und werden Sie wieder selbstbestimmt

Gehören Sie auch zu den Kopfmenschen, die immer wieder so unter Strom stehen, dass Sie Ihre Gedankenschleifen kaum ausschalten können? Dann fällt es Ihnen mit der Zeit immer schwerer, neue und kreative Gedanken zu fassen, zur Ruhe zu kommen, wenn Sie es möchten oder sorglos einzuschlafen. Die Gedanken kreisen dann zunehmend immer wieder um die gleichen Themen und lassen Sie nicht los.

Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, dann habe ich eine einfache Methode für Sie, die

- Ihren Geist von den belastenden Gedanken befreit
- häufig den wirklichen Grund für Ihr Gedankenkarussell an die Oberfläche bringt
- Klarheit schafft und
- wieder Bewegung in Ihr Handeln bringt.

Vielleicht kennen Sie bereits den Gedanken-STOPP. Hierbei unterbrechen Sie durch ein äußerlich oder innerlich laut ausgesprochenes Stopp Ihre Gedanken oder die Gedankenkette.

Anders verhält es sich bei dem **Gedankenturbo**. Hier geben Sie Ihren Gedanken und Assoziationen für eine sehr kurze und begrenzte Zeit, Raum. Die anschließende nähere Betrachtung ermöglicht Ihnen neue Erkenntnisse und Handlungsoptionen.

Der Prozess des **Gedankenturbos** hat **5 Schritte** und ist in weniger als 10 min. umsetzbar.

Stellen Sie sicher, dass Sie einen Platz vorfinden, an dem Sie **ungestört** sind und **Zettel und Stift** zur Hand haben.

1. **Aktivieren Sie den Timer von 5 min**

Viele Handys haben heutzutage eine Timerfunktion, die Ihnen nach der eingestellten Zeit, ein akustisches Signal gibt. Dies ist sinnvoll, damit Sie sich voll und ganz auf den Gedankenturbo konzentrieren können.

2. **Starten Sie den Gedankenturbo**

Schreiben Sie nun in diesen 5 min **ALLES auf**, was Sie **beschäftigt** und Ihnen **durch den Kopf geht**. So erleichtern Sie Ihren Geist.

Es gibt nur eine Regel: Schreiben Sie **ununterbrochen** und **so schnell Sie können**; ohne das Geschriebene noch einmal durchzulesen und ohne es zu korrigieren. Schreiben Sie alles so auf, wie es Ihnen in den Sinn kommt; also einzelne Stichworte, Satzfragmente, Sätze oder Gedankenketten. Es ist alles erlaubt. Wenn Ihnen nichts mehr einfällt, notieren Sie "mir fällt nichts mehr ein" - solange bis ein neuer Gedanke kommt.

Wichtig: Sie dürfen Ihren Perfektionismus jetzt gerne beiseite legen;-). Das Geschriebene ist nur für Sie bestimmt und bekommt kein anderer zu Gesicht.

Jill Doppelfeld

www.emotionslotse.de

Training • Coaching • Therapie **EINFACH.GELÖST.**

3. **Nach Ablauf der Zeit entspannen Sie sich mit 3 tiefen Atemzügen**
Sie können auch gerne die Atemübung "Runterkommen in 30 Sekunden" durchführen.
4. **Fassen Sie Ihre Erkenntnisse in einer Kernaussage zusammen**
Dies ist ein wichtiger Schritt. Lesen Sie sich nun das Geschriebene durch, markieren Sie Ihnen Wichtiges, Erfreuliches, Überraschendes, etc. und bringen Sie **Ihre Erkenntnisse in einem Satz** auf den Punkt.
5. **Fragen Sie sich: Was könnte ein nächster kleiner Schritt sein?**
Mit der Beantwortung dieser Frage entwickeln Sie eine mögliche Handlungsoption und erleichtern sich die Umsetzung.

Wenn Sie die effektive Übung regelmäßig durchführen, werden Sie merken, wie wieder Ruhe in Ihren Geist einkehrt. Sie bekommen Ihre Gedanken wieder in den Griff und handeln selbstbestimmt.

Viel Spaß beim Ausprobieren:-)

Jill Doppelfeld