

10 Tipps

GEDANKENKREISEL
DURCHBRECHEN

RAUS AUS DEM GEDANKENKREISEL

Bei Gedankenkreisel, Schlaflosigkeit, unerwünschten Emotionen

1.) Gedanken Download

Schreibe Deine Gedanken in ein Notizbuch. So sind die Gedanken einmal raus aus dem Kopf. Schreibe dabei in dem Wortlaut, wie Du wirklich denkst - ohne etwas "schön" zu formulieren.

2.) Realistische Perspektiven entwickeln:

Frage dich, ob deine Gedanken realistisch sind. Oft neigen wir dazu, uns Szenarien auszumalen, die nie eintreten werden oder verstricken uns in einen Gedanken. Versuche, eine realistischere Sichtweise zu entwickeln und andere

Perspektiven einzunehmen. Wie könnte die Situation noch wahrgenommen werden? Was sind die Fakten?

3.) Kognitive Umstrukturierung

Lerne, deine Gedanken bewusst zu beeinflussen. Identifiziere negative Denkmuster und versuche, sie in positive umzuwandeln. Welche Gedanken sind hilfreicher?

4.) Achtsamkeit entwickeln:

Übe regelmäßig Achtsamkeits- oder Meditationsübungen, um im gegenwärtigen Moment zu bleiben und dich von sich wiederholenden Gedanken zu lösen.

5.) Selbstreflexion:

Nimm dir Zeit, um über die Ursachen der Gedankenkreisel nachzudenken. Identifiziere Muster und versuche, tieferliegende Themen zu verstehen. Um was geht es eigentlich? Welches Bedürfnis wird nicht befriedigt? Was verletzt Dich? Was wünschst Du Dir in dieser Situation?

6.) Positive Emotionen:

Ersetze negative Emotionen durch positive Emotionen. Lenke die Aufmerksamkeit auf die positiven Emotionen und denke an mindestens 3 Situationen in denen Du diese gewünschte Emotion schon einmal erlebt hast.

RAUS AUS DEM GEDANKENKREISEL

Bei Gedankenkreisel, Schlaflosigkeit, unerwünschten Emotionen

7.) Ziele setzen:

Setze klare Ziele für dich selbst. Wenn du weißt, wohin du möchtest, kannst du dich besser fokussieren und die Gedankenkreisel durchbrechen. Wovon träumst du?

8.) Aktive Pausen einlegen

Breche den Kreislauf, indem du bewusste Pausen einlegst. Stehe auf, strecke dich, mache einen kurzen Spaziergang oder atme tief durch, um frische Energie zu tanken.

9.) Körperliches Training

Trainiere Deinen Körper. Geh ins Training, egal ob Sport oder Fitness.

Mach z.B. 15 Kniebeugen, 10 Liegestütz, 20 Bauchaufzüge in 3 Runden oder leichter:

Mach eines meiner Programme z.B. Telegym (in der BR Mediathek) oder Amazon Prime Video (Johanna Fellner eingeben)

10.) Bewusstes Atmen

Konzentriere Dich auf Deine Atmung. Nutze eine Atemtechnik, z.B. 3 Sekunden ein-, 6 Sekunden ausatmen.

Beachte

Diese Tipps wirken individuell und dienen als kleine "Pflaster".

Jeder Mensch ist einzigartig und es ist wichtig, diejenigen Ansätze zu finden, die am besten zu deiner Persönlichkeit und Situation passen. Teste jeden Tipp in der praktischen Umsetzung.

Falls die Gedankenkreisel weiterhin anhalten oder besonders belastend sind, empfehle ich, professionelle Unterstützung in Erwägung zu ziehen.

In diesem Kontext könnten meine MIND fit Tage eine großartige Gelegenheit sein. Über einen Zeitraum von vier Tagen zeige ich dir was du persönlich tun kannst, um deine mentale Fitness zu stärken und Gedankenkreisel effektiv zu durchbrechen.

Melde Dich gerne bei mir
info@johannafellner.de