

Umgang mit negativen Gedanken / Angst

Es wird uns nie gelingen immer positiv zu denken und zu fühlen. Das ist menschlich. Und doch können wir uns mit ein paar Tricks unseren Gedanken bewusst werden und dadurch realisieren, dass sie wohl da sind aber nicht wirklich die Kraft haben uns zu schaden. Unseren Gedanken bewusst zu werden ist der erste Schritt zur „Umkehr“. Die folgende Übung ist nur eine von vielen. Mir hilft sie.



Angenommen ich liege im Bett und werde geplagt von Ängsten:

Bewusst werden: Ich entferne mich ca. 1 Meter über meinen Körper und schaue oder höre meinen Gedanken zu. Ich gebe den Gedanken ein Gesicht (Tiger, Bär, Maus etc.).

Dialog: Nun schaue ich diesen Gedanken-Gestalten zu und beginne ein Gespräch mit ihnen. Zum Beispiel: Hey ihr da. Ich kenn euch doch. Ihr wollt wieder die Überhand gewinnen. Heute habe ich leider keine Zeit für euch.

Wegpacken: Da unser Gespräch diesen Miesmachern meisten noch keinen Eindruck macht, bleibt mir halt nichts anderes übrig, als sie weg zu schicken. Das kannst du auf deine eigene Weise machen. Ich treibe alle Bären, Tiger und was sich sonst noch so im Kopf rumtreibt zusammen wie ein Zirkusdompteur. Sie werden dann in einen Käfig verfrachtet und an einen grossen Luftballon gehängt.

Verabschieden: Gib deinem Ballon eine Farbe und lass ihn zum Himmel aufsteigen. Mit all den Störefrieden, die du nun gehen lässt. Du kannst ihnen zum Abschied auch noch nachwinken und dich bei ihnen bedanken, dass sie dich nun schlafen lassen. Auch ist es anständig, ihnen noch eine gute Reise zu wünschen, denn ihre Reise wird zumindest eine Nacht dauern. ;-)

Und jetzt: **Pfus guet!** Alles Liebi Susan