

Techniken der Gedankenkontrolle

Ungünstige Gedanken kommen meistens automatisch. Sie sollten dann so schnell wie möglich beendet werden. Hier sind einige Techniken der bewussten Gedankenkontrolle erklärt:

- Gedanken-Stopp:** Wenn Sie merken, dass Sie in ungünstigen Gedanken versunken sind, sagen Sie sich den Satz: „Ich höre jetzt auf darüber nachzudenken! Diesen Satz können Sie sich denken oder auch laut vor sich her sagen. Lenken Sie ihre Gedanken gleich anschließend auf etwas Hilfreiches (denken Sie z.B.: „Morgen werde ich etwas Hilfreiches und Schönes Unternehmen“ und befassen sich dann damit)
- Stopp - Technik:** Dies ist eine verstärkte Form des Gedankenstopps und sollte vor allen dann angewendet werden, wenn Sie alleine sind. Rufen Sie bei ungünstigen Gedanken laut aus "Stopp!" Damit unterbrechen Sie vor allem durch die Lautstärke sofort den Gedankenfluss. Probieren Sie es mehrmals aus. Sie brauchen sich dabei nicht lächerlich vorkommen. Entscheidend ist, dass das laute Rufen tatsächlich hilft und Sie sich aus dem Gewirr der ungünstigen Gedanken befreien können. Sie können dabei die Hand zur Faust ballen oder auch mit den Füßen aufstampfen. Bedenken Sie, dass Sie mitunter immer wieder –anfangs auch über Stunden hinweg – „Stopp“ sagen müssen.
- Gummiband-Technik:** Vielen Patienten hilft es, ein Gummiband am Handgelenk zu tragen und sich kurz damit zu schnipsen, wenn wieder unangenehme und ungünstige Gedanken auftreten. Auch bei dieser Technik ist es wichtig, gleich anschließend etwas Hilfreiches zu denken.
- Rote-Punkte-Technik:** Eine originelle Methode ist es, sich Signale zum hilfreichen Denken zu setzen, indem Sie sich an verschiedenen Stellen rote Punkte kleben und immer an etwas Schönes denken, wenn Sie an diesen Punkten vorbeikommen oder Sie die Punkte sehen. Die Punkte können sich an verschiedenen Stellen in ihrer Wohnung (zum Beispiel Kühlschrankschranktür, Spiegel im Bad) befinden, aber auch im Auto, auf dem Schlüsselbund oder am Geldbeutel (so haben Sie auch unterwegs Signale für hilfreichere Gedanken)