„Schluss mit Grübeln“-Spickzettel: Wie komme ich raus aus meiner Gedankenschleife?

Start

Steckst du fest?

Nein → Herzlichen Glückwunsch!

Ja → Du willst da raus?

Nein → Nichts ist verkehrt mit dir! Grüble weiter. Vielleicht später…

Ja → Wähle die Option, die dir spontan am meisten Energie gibt oder die für innere Entspannung sorgt:

Jeder Mensch hat die geistige Begabung, zu seinen Gedanken Stellung zu beziehen. Du bist dem nicht ausgeliefert! Stelle ein Stoppschild in deinem Gehirn auf.

Oder denke alternativ über diese Frage nach: Was nützt dir deine Gedankenschleife? Welcher Wert steckt im Denken (statt zu handeln)?

Meistens sind wir mehr mit der Emotion hinter der Gedankenschleife verhaftet als mit dem Problem selbst. Konzentriere dich auf das Gefühl in dir und beantworte diese Fragen:

1. Könntest du das Gefühl willkommen heißen?
2. Könntest du es loslassen?
3. Wärst du bereit dazu?
4. Wann?

Beliebig oft wiederholen bis Entspannung eintritt.

siehe Blogpost: www.selbstfuehren.de/post/loslassen

Oft hilft uns Bewegung in irgendeine Richtung, um neue Perspektiven zu bekommen: Schreibe mind. 10 Aktionen auf, die du bezüglich deines Problems unternehmen KÖNNTEST.

Nicht viel denken, sondern brainstormen: Was wäre der kleinste Schritt? Was hast du noch nie gemacht? Wen könntest du um einen Vorschlag bitten? Was würde dir dein Haustier raten?

Wieder handlungsfähig?

Nein → Nichts ist verkehrt mit dir! Wenn du magst, probiere eine andere Option aus. Oder gönn dir eine Pause von allem.

Ja → *Ziel*

Herzlichen Glückwunsch!

Du willst deinen Erfolg teilen oder möchtest mehr erfahren?
Melde dich gern: kontakt@selbstfuehren.de