

## >> Das Gedankenkarussell stoppen ...

Wie Sie mit einem einfachen Trick zur inneren Ruhe kommen

**Liegen Sie manchmal nachts wach im Bett und drehen immer wieder die gleichen Gedanken? Oder hält Sie Ihr Gedankenkarussell manchmal davon ab, sich auf das zu konzentrieren, was Sie gerade tun möchten? Ein einfacher Trick kann da Abhilfe schaffen.**

Wenn wir in starken Emotionen gefangen sind oder nach Erklärungen für Erlebtes suchen, neigt unser Geist dazu, Gedanken unaufhaltsam zu drehen. Wir legen innerlich eine Art «Kopfkino» ein und schauen uns die gleiche Filmfrequenz in einer Endlosschleife an. Dieser Versuch, das Erlebte zu verarbeiten, hat aber einen ganz anderen Effekt: Das Gedankenkarussell dreht sich noch schneller und wertende Gedanken, was mit uns oder anderen nicht stimmt, brennen sich regelrecht in unser Gehirn ein. Verurteilen Sie sich dann auch noch für dieses Vorgehen, kommen Sie erst recht nicht mehr zur Ruhe. Wie aber

können Sie aus dem Gedankenkarussell aussteigen?

### **Spielerisch Gedanken stoppen mit der Vorstellungskraft**

1. Widerstand erzeugt Widerstand: Wehren Sie sich nicht gegen das Gedankenkarussell, sondern nehmen Sie sich ihm neugierig an.
2. Lassen Sie sich überraschen, in welche Richtung sich Ihre Gedanken drehen. Beispielsweise im Uhr- oder Gegenuhrzeigersinn? Schnell oder langsam? Nehmen Sie die Kreisbewegung Ihrer Gedanken mit einer Hand auf.
3. Sobald Sie die Drehung klar vor sich sehen, versuchen Sie spielerisch den Gedanken in die entgegengesetzte Richtung zu drehen.

Was geschieht mit Ihren Gedanken? Verändern sie sich oder lösen sie sich gar auf? Sollten die Gedanken zur Ruhe gekommen sein, können Sie diese mit



der GFK nachhaltig in eine produktive Handlungsenergie transformieren, oder ganz einfach Ihren Schlaf geniessen. Viel Erfolg!

Vera Heim

aus dem TCCO-MAGAZIN No.8, 08/2013

Anzeige

## Seminar-Tipp:

Mehr über tragfähige Entscheidungs-Moderationen lernen Sie in unserem neuen Lehrgang

«**Empathische Prozessbegleitung von Teams**» ab September 2014.

### **Info-Abend:**

Donnerstag, 21. November 2013  
19.00-21.00 Uhr in Küsnacht/ZH.

**Infos und Anmeldung**  
unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)



Anzeige

## Auftanken im Alltag

Mit Selbstempathie zu neuer Kraft

**NEU!**

Das neue Buch von Vera Heim und Gabriele Lindemann

Der praktische TaschenGuide für Handtasche und Aktenkoffer

Ersterscheinung: August 2013  
128 Seiten  
8.95 CHF



**Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?**

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an [office@tcco.ch](mailto:office@tcco.ch). Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.

The Coaching Company | In der Teien 6 | 8700 Küsnacht | Switzerland | Tel +41 (0)44 500 99 00