

Gedankenstopp Übungen

- Stopp-Geste mit Ton: Sag laut oder innerlich 'Stopp!' und strecke dabei die Hand wie ein Verkehrspolizist - kombiniert mit einem festen Stand und Blick.
- Inneres Stoppschild visualisieren: Stell dir ein leuchtend rotes Schild vor - dein mentales 'Halt'-Zeichen.
- Gummiband-Technik: Trag ein Gummiband am Handgelenk und schnippe es leicht, wenn ein belastender Gedanke auftaucht - ein körperlicher Reiz zur Unterbrechung.
- Bewusste Atmung: Schließe die Augen, atme tief ein, zähle bis vier, halte kurz die Luft an, und atme langsam aus.
- Mentale Umschaltung: Denk gezielt an etwas Positives - eine Erinnerung, ein Lied oder ein Bild.
- Bewegung als Reizwechsel: Steh auf, geh ein paar Schritte oder schau bewusst aus dem Fenster - ein klarer Wechsel für dein Gehirn.

Die beste Gedankenstopp Methode - Schritt für Schritt:

1. Gedanken erkennen
2. Stopp-Signal setzen (Stopp sagen, klatschen, Stampfen oder Stoppschild vorstellen)
3. Beruhigende Atmung: Einatmen (4), halten (2), ausatmen (6-8)
4. Embodiment: Füße auf dem Boden, Wirbelsäule aufrichten, Schultern zurück
5. Neuausrichtung: Unterstützenden Gedanken wählen, z.B. 'Ich bin im Jetzt und darf loslassen.'