



DER GEDANKENSTOPP

Wie wir aufhören zu grübeln, ohne uns selbst zu verlieren.



WENN ES NUR EINEN AUSKNOPF GÄBE



DENKEN SIE NICHT AN... EINE ROSAROTE SCHILDKRÖTE

Je mehr wir versuchen, bestimmte Gedanken zu unterdrücken...

...desto präsenter werden sie.

Das zeigt auch die Forschung:

Daniel Wegner (1987): „The white bear study“

Fazit: Versuchen Sie, nicht zu denken und Sie denken garantiert.



Gedankenstopp = Konkurrenzprinzip

Wir ersetzen den quälenden Gedanken durch eine konkurrierende Aktivität (körperlich, geistig, emotional)

Beispiele:

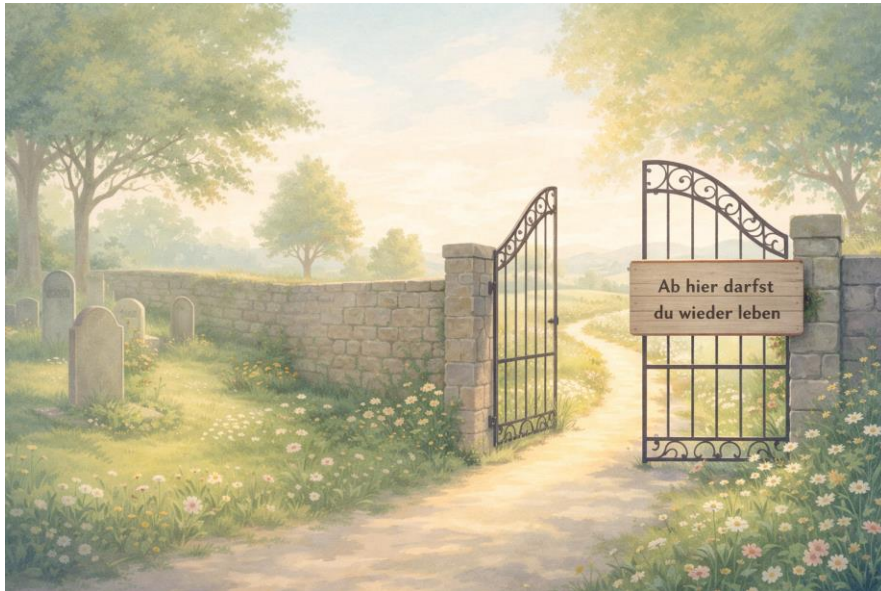
- Auf einem Bein stehen
- Laut Farben im Raum benennen
- Liegestütze
- Ein Gedicht aufsagen
- Singen, zählen, rappen, schreiben

Ziel: Aufmerksamkeit umlenken -> Kontrolle zurückerobern

DIE FRIEDHOFSMAUER ALS KULTURELLER GEDANKENSTOPP



EINE MAUER ZWISCHEN TRAUER UND LEBEN



- Rituale wie der Friedhof helfen uns, Grübelzeit zu begrenzen
- Sie geben uns Erlaubnis, ins Leben zurückzukehren
- Im Alltag fehlen oft solche festen Übergänge.

WO FEHLT MIR EIN INNERER ÜBERGANG?

- Überlegen Sie kurz:
- Wann grübele ich besonders viel?
- Wo fehlt mir eine **klare Grenze** zwischen Denken und Leben?
- Welche Rituale könnten mir beim Wiedereintreten ins Leben helfen?

SORGENZEIT STATT GRÜBELSCHLEIFE

Wie könnte Ihre ganz persönliche Sorgenzeit aussehen?



Was ist Sorgenzeit?

- Ein bewusst gesetzter Zeitrahmen, z. B. 15 Minuten täglich um 19 Uhr.
- Nur in diesem Fenster darf aktiv gegrübelt werden.
- Danach: *bewusst beenden, evtl. mit einem kleinen Ritual (Kerze ausblasen, Fenster öffnen...)*



*Manchmal hilft
das Gegenteil von dem,
was man erwartet.*



Gedanken stoppen = Aufmerksamkeit umlenken

Kognitiv: Fokus wird gebunden (z. B. zählen, Farben benennen)

Motorisch: Körper fordert Aufmerksamkeit (Balance, Bewegung)

Emotional: Humor / Absurdität durchbricht Muster

Mini-Experiment: Funktioniert das wirklich?

Denken Sie kurz an etwas Belastendes.

Jetzt sofort:

Zählen Sie rückwärts in 7er Schritten

UND tippen Sie mit beiden Händen unterschiedliche Rhythmen.

Wie präsent war der Gedanke noch?

STILLE ≠ AUTOMATISCH HILFREICH



Für manche Menschen: → mehr Raum für Grübeln → intensivere Gedankenschleifen

Was für den einen Meditation ist, ist für den anderen ein Verstärker.

ES GIBT NICHT DIE EINE RICHTIGE METHODE

Passiv	Aktiv
Meditation	Bewegung
Atmung	Reize / Aufgaben
Musik hören	Singen / Zählen

□ **Kognitiv**

- Rückwärts zählen
- Farben benennen
- Gedicht / Songtext

Motorisch

- auf einem Bein stehen
 - Liegestütze
- spazieren / laufen / sprinten

„Bizarr & kreativ“

- zwei verschiedene Schuhe
 - lautes Singen
- bewusst „absurde“ Handlung

Was könnte Ihr persönlicher Gedankenstopp sein?

Ruhig?

Aktiv?

Strukturiert?

Kreativ?

Belastungs-Intensität ⇔ Alternativ-Intensität

- Leichte Ablenkung reicht bei schweren Gedanken oft nicht
- Netflix, Scrollen, „Augen zu“ → oft zu schwach
- Es braucht **echte Gegenkraft**

Was war bei mir stark genug?

Denken Sie an eine frühere Krise oder sehr belastende Phase.

? „*Was hat mir damals wirklich geholfen?*“

Was hat mich völlig eingenommen?

Wo war ich danach erschöpft, aber klarer?

Wo war ich mehr gestaltend als leidend?

Was das nicht bedeutet

- ✗ Probleme ignorieren
- ✗ Gefühle wegdrücken
- ✗ Daueraktivismus
- ✗ „Immer produktiv sein müssen“

Stattdessen

- ✓ Handlungsfähigkeit zurückgewinnen
- ✓ Abstand schaffen
- ✓ später konstruktiv entscheiden können

VOM GEDANKENSTOPP ZUR LEBENSGESTALTUNG

Gedankenstopp ist kein Endpunkt.

Er ist die Brücke vom inneren Chaos zurück ins Handeln.



WENN KUSCHELN NICHT REICHT...

Was passiert ist	Was hätte helfen können
Ich muss alles klären.	Ich darf auch morgen noch darüber reden.
Ich darf nichts vergessen.	Ich kann mir Notizen machen.
Ich muss das jetzt zu Ende bringen.	Ich darf mich erstmal beruhigen.
Kuscheln \neq Lösung.	Kuscheln = Verbindung & Sicherheit

WER KENNT DAS: LIEBER KUSCHELN ODER KLÄREN?

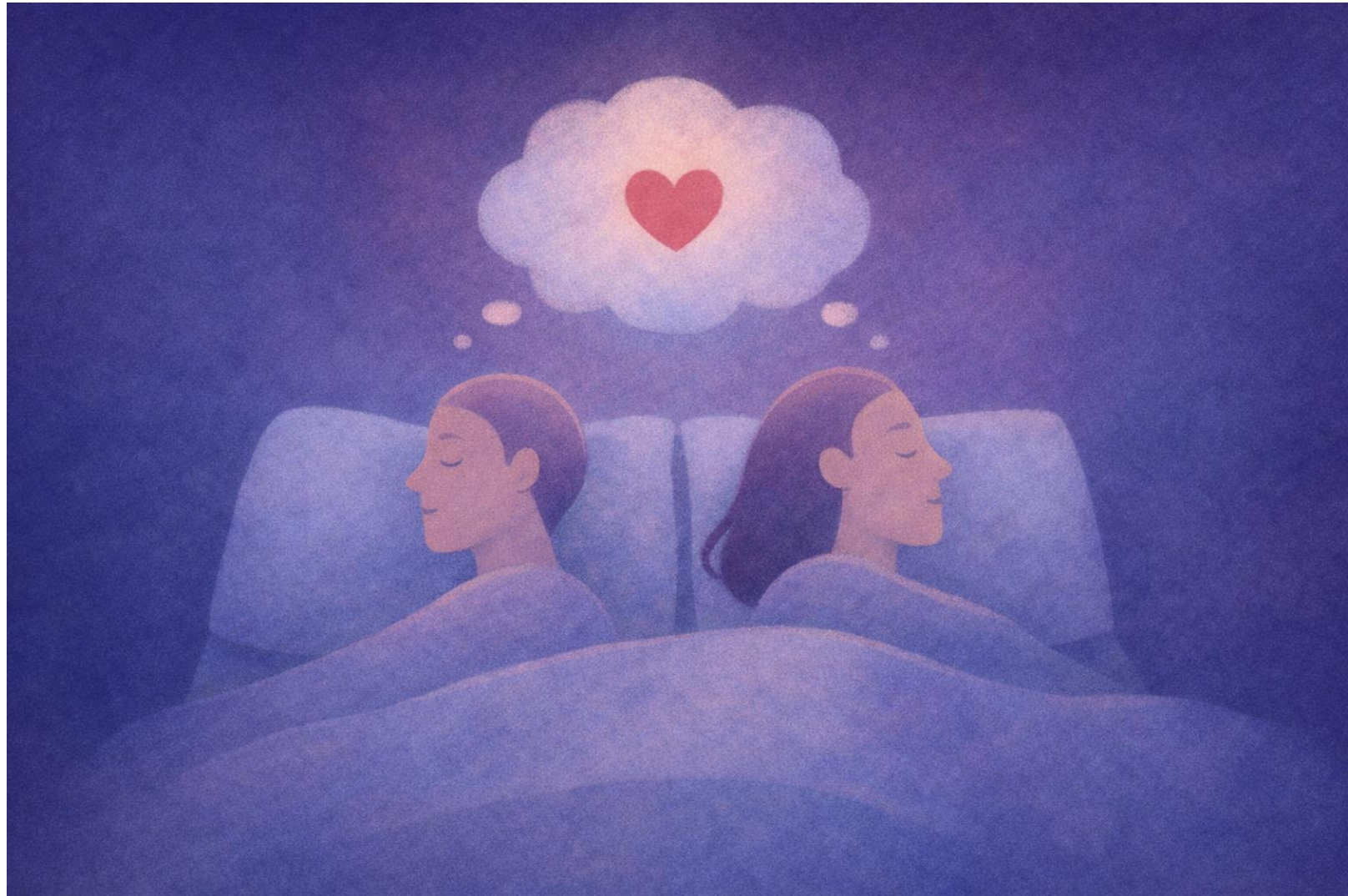
- Ich kläre alles sofort!
- Ich diskutiere im Kopf weiter, auch beim Einschlafen.
- Ich sage: Lass uns morgen reden.
- Ich kuschele und hoffe, es erledigt sich.
- Ich wechsel Thema und tu so, als wäre nix.
- Ich mache eine Sprachnotiz für morgen.

GEDANKENSTOPP ≠ VERMEIDUNG

Dysfunktional	Funktional
Ich lenke mich ab, um nicht zu fühlen.	Ich beruhige mich, um später klar zu denken.
Ich rede nie wieder darüber.	Ich wähle den Zeitpunkt.
Ich tue so, als wäre es egal.	Ich erkenne meine Emotionen an und habe Geduld.

Gedankenstopp ist kein Fluchtweg, sondern ein Zwischenstopp.

MANCHMAL REICHT EIN GEDANKE: ICH BLEIBE VERBUNDEN.





YouTube

