

Glaube fest daran...

...es könnte eine Chance sein!

Die momentane Zeit hat viele dunkle Seiten. Auf der ganzen Welt werden Menschen krank und sterben, das Gesundheitssystem ist überlastet, Mitarbeiter verlieren ihren Arbeitsplatz, Unternehmen stehen vor dem Bankrott, die Aktienmärkte brechen zusammen und die Länder müssen Milliarden für Rettungsaktionen und medizinische Hilfe ausgeben. Und für jeden, ob direkt davon betroffen oder nicht, ist Covid-19 ein riesiger **Stressfaktor**, der unsere Psyche belastet und in uns Ängste und Zweifel auslöst.

Aber was würde mit uns passieren, wenn wir neben all dem Übel uns aufs Positive fokussieren?

Auch wenn nur ein kleines Etwas positiv ist, könnten wir versuchen unsere Gedanken auf dieses kleine Etwas zu lenken, ganz nach dem Song von Monty Python „always look on the bright side of life“ Denn heute wissen wir das das Gehirn ständige Vorhersagen über die Umgebung trifft und sich auf mögliche zukünftige Ereignisse vorbereitet. Wenn nun unser Gehirn aufs Negative gepolt ist oder wird, gibt es wissenschaftliche Kenntnisse darüber, dass weniger Glückshormone ausgeschüttet werden, somit verlernt das Gehirn mit der Zeit die positiven Dinge überhaupt zusehen. Je negativer unsere Gedanken sind, desto einseitiger denkt unser Gehirn. Kleinere Mengen an Glückshormone im Körper drückt uns auf unsere Stimmung so minimieren sich Zufriedenheit und Wohlbefinden. Die beste Grundlage, dass sich die schlechte Laune und die Antriebslosigkeit breitschlagen kann. Doch was verlieren wir, wenn wir im Übel nach etwas Positivem suchen? Fakt ist wir leben in einer Polarität, das heißt, dass überall wo was Schlechtes ist auch was Gutes vorhanden sein muss. Denn wo Schatten ist, ist auch Licht! Lasst es uns versuchen!

Übungen, um dein Gedankenkarussell kurzfristig zu

stoppen Nun kann es sein, dass dein Gedankenkarussell trotzdem schwer zum Stillstand zu bringen ist. Die folgenden vier Übungen helfen dir dabei, dich auf schnelle Weise vom Strom der Gedanken zu lösen und zur Ruhe zu finden. Der Schlüssel dazu heißt: Leben im Hier und Jetzt. Wenn es dir gelingt, deine Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu lenken, wirst du zur Ruhe finden. Warum? Weil das Gedankenkarussell meist mit Gedanken an Vergangenheit und Zukunft zu tun haben. Im jetzigen Moment angekommen, verlieren diese Gedanken an Kraft. Sie werden sich legen, weil du ihnen keine Nahrung mehr gibst. **Tue etwas ganz bewusst** Das Gedankenkarussell zu stoppen kann durch Ablenkung funktionieren. Wenn du merkst, dass der Strom an belastenden Gedanken nicht aufhört, lenke dich ganz bewusst ab. Tue etwas und das ganz präsent mit allen Sinnen. Nimm mit deinen Augen die Farben & Formen wahr eines Apfels. Nimm mit deinen Händen wahr, wie er sich anfühlt. Nimm mit deiner Nase wahr, wie er riecht. Nimm mit deinen Ohren wahr, wie es sich anhört beim Zerschneiden. Nimm mit deinem Mund wahr, wie er schmeckt. **Kommentiere deine Alltagshandlungen** Tipp Nr. 1 kannst du intensivieren, indem du das, was du tust, kommentierst. Wenn du unter Menschen bist, tue es im Stillen, wenn du allein bist, kommentiere laut. Dein Geist ist aktiv, er möchte denken. Indem du deine Alltagshandlungen kommentierst, verbündest du dich mit ihm. Nun gibt jedoch er nicht mehr vor, was an Gedanken in dir auftauchen, sondern du gibst das Programm vor. Das kann dich schnell aus dem Sog an negativen Gedanken befreien.

Beweg dich mit uns raus aus dem Gedankenkarussell

Leg dein Lieblingssong auf und beweg dich frei

Ablauf Gedanken ziehen lassen (ätherisches Öl: Bergamotte, Lavendel oder Rosmarin als Unterstützung verwenden)



Schlussentspannung im Liegen mit der Atemmeditation
Vorstellung der virtuellen Atmung über das linke Nasenloch einzuatmen & über das rechte Nasenloch auszuatmen



Spüre deinen Körper Unser Gedankenkarussell kann auch dann einsetzen, wenn wir bestimmte Gefühle nicht fühlen wollen. Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper und spüre ihn ganz bewusst. Was genau nimmst du wahr? Wo spürst du Kontakt mit dem Boden / Stuhl / der Stuhllehne? Wie fühlen sich diese Kontaktpunkte an? Ist der Stuhl weich oder hart? Spürst du irgendwo Verspannungen? Wo bist du ganz entspannt? Und was fühlst du in dir? Bist du müde oder hungrig? Ist da Wut, Ärger, Unzufriedenheit? Wo genau fühlst du die Gefühle? Im Bauch? Im Herz? Wie fühlen sie sich an? Indem du deine Aufmerksamkeit ganz bewusst in deinen Körper lenkst, bist du ganz präsent im Hier und Jetzt und kannst du dich von dem Gedankenkarussell lösen.

Beobachte deinen Atem Anstatt deinen Körper bewusst zu spüren, kannst du auch die Aufmerksamkeit auf deinen Atem richten. Lenke die Wahrnehmung auf deinen Atem. Achte darauf, wo du die Luft beim Einatmen als Erstes spürst. Vielleicht an den Nasenflügeln oder der Naseninnenwand. Vielleicht am Rachen. Verfolge die Luft bei jedem Atemzug ganz bewusst. Wie sie durch deine Nase ihren Weg in die Lunge findet und wieder hinausfließt. Atemzug um Atemzug. Der Atem hilft dir dabei, in den gegenwärtigen Moment zu kommen, weil du nur im Hier und Jetzt atmen kannst. Dadurch löst du dich vom Gedankenkarussell und wirst ruhiger.

Happy Feiertage-Tipp: Du startest jeden Morgen mit der Erzählung eines positiven Erlebnisses des Vortages an eine von dir auserlesene Person. Beginne heute und mach es während mind. 21 Tage, sei gespannt was mit dir passiert!