

Gedanken-Stopp

Eine mentale Technik nach Alexander Bain

Wie oft quält uns der ein oder andere Gedanke, springt uns plötzlich und aus dem Nichts an und lässt uns nicht mehr los?! Es entsteht ein Gedanken-Karussell in unserem Kopf, das Stress erzeugt und oft eine direkte körperliche Reaktion auslöst: Uns wird heiß, kalt, wir erschauern und ähnliches.



Diese Stress-Gedanken wie zum Beispiel "Das schaff ich nicht!", "Ich bin das nicht wert, bin nicht gut genug..." können soweit führen, dass es zu psychosomatischen Erkrankungen kommt.

Auch im Coaching identifizieren wir häufig solche und ähnliche Gedanken bei unseren Klienten.

Nachstehende Methode hilft uns und unseren Klienten raus der Grübel-Falle: Die Gedanken-Stopp-Technik.

So funktioniert:

1. „Diese Gedanken mach mich noch verrückt!“ Alle quälenden Gedanken aufschreiben!
2. Den Gedanken auswählen, der unbedingt und als erstes verschwinden soll.
3. Einen Wecker auf max. 3 Minuten stellen und ein Gummiband ums Handgelenk streifen.
4. Augen schließen und ausführlich über den Stressgedanken nachgrübeln.
5. Sobald der Wecker piepst, das Gummiband am Handgelenk schnipsen lassen und laut sagen:
„STOPP!“

Im Coaching sind Sie als Coach der Wecker und unterbrechen die grübelnden Gedanken Ihres Coachees mit einem lauten „STOPP!“

Viel Spaß beim Ausprobieren!