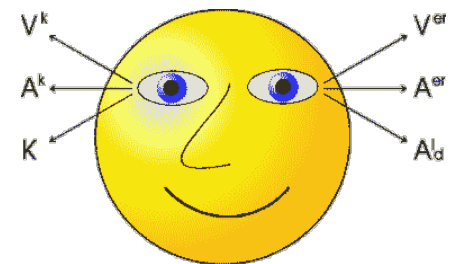


# Stopp dem „Overthinking“

- „Ich selbst erzeuge die Gefühle in mir, durch ...
  - ➔ meine Gedanken & meine Bewertung ➔ daraus entsteht das Gefühl
- Du hast Gedanken – aber du bist nicht deine Gedanken. Der diese Gedanken beobachtet, das bist Du!
- Wenn Du deine Gedanken wahrnimmst, dann kannst Du sie weiter ziehen lassen, wie Wolken am Himmel. Also: Nicht festhalten und nachgehen.
- Bei negativer Gedankenspirale ➔ inneren STOPP setzen & wiederholen!
- Oder du trägst ein Gummiband an Dein Handgelenk und lässt es auf Deine Haut schnalzen, wenn die Gedankenspirale wieder in Gang kommt.
- Alternativ - den Wahrnehmungskanal wechseln:
  - ➔ Vom inneren Dialog in den Hören- oder Sehen-Kanal wechseln
- Fokussierung/Konzentration auf Deine Atmung; spüre das harmonische Kommen und Gehen Deines Atems.



**LÖSCHER** 