

Raus aus dem Gedankenkarussell

Wenn Gedanken einfach nicht
zur Ruhe kommen



**Du musst nicht jeden Gedanken
zu Ende denken.**

Kleine Impulse für mehr innere Ruhe.

Wenn der Kopf nicht abschaltet

Manchmal kreisen Gedanken immer wieder um dieselbe Frage: Was wäre, wenn? Habe ich etwas falsch gemacht? Wie soll es weitergehen? Grübeln fühlt sich oft nach Problemlösen an, führt aber nicht unbedingt zu einer Lösung.

Nachdenken oder Grübeln?

Hilfreiches Nachdenken führt eher zu einem nächsten Schritt. Beim Grübeln wiederholen sich dieselben Sorgen, ohne dass neue Erkenntnisse entstehen. Beides kann sich abwechseln – und du darfst bewusst aussteigen.

1 Gedanken benennen

Halte kurz inne und sage innerlich: „Ich bemerke, dass ich gerade grüble.“ Das schafft etwas Abstand, ohne den Gedanken bekämpfen zu müssen.

2 Im Hier und Jetzt ankommen

Spüre deine Füße am Boden. Schau dich um und benenne fünf Dinge, die du sehen kannst. Wähle nur so viel Aufmerksamkeit nach außen, wie angenehm ist.

3 Den nächsten kleinen Schritt finden

Frage dich: „Kann ich jetzt konkret etwas tun?“ Wenn ja, notiere einen machbaren Schritt. Wenn nein, darf die Frage vorerst offenbleiben.

Merksatz: Ein Gedanke ist nicht automatisch eine Tatsache.

Ein kleiner Impuls für deinen Alltag

Wähle einen wiederkehrenden Gedanken und beantworte die Fragen möglichst freundlich und ohne Druck.

Welcher Gedanke beschäftigt mich gerade?

Was weiß ich sicher - und was vermute ich nur?

Was wäre ein hilfreicher nächster Schritt oder eine Pause?

Wenn Grübeln zur Belastung wird

Wenn Sorgen, Schlafprobleme, Angst oder Niedergeschlagenheit stark ausgeprägt sind, anhalten oder deinen Alltag beeinträchtigen, lass sie ärztlich oder psychotherapeutisch abklären. Körperliche Beschwerden sollten ebenfalls medizinisch untersucht werden.

Wichtige fachliche Abgrenzung

Dieser Ratgeber dient der allgemeinen Information und Selbstreflexion. Coaching ist keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnostik oder Behandlung und ersetzt weder eine ärztliche Untersuchung noch eine notwendige Therapie. Übungen sind freiwillig und können jederzeit beendet werden.

Hilfe bei akuter Krise

Bei unmittelbarer Gefahr oder akuter Selbstgefährdung: 112. TelefonSeelsorge (kostenlos, rund um die Uhr): 116 123, 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222. Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117.

Jens de Jonge | Coaching for Life

Büchestraße 2 · 64372 Ober-Ramstadt

06154 / 8018023 · info@dejonge-lifecoach.de

dejonge-lifecoach.de