

Thema des Monats: „Raus aus einer negativen Gedankenspirale“

Einige beschäftigen aktuelle Themen, wie Kriege und die Klimakrise, während bei anderen ganz persönliche Themen die negative Gedankenspirale zum Laufen bringen.

Dabei fällt es einem oft schwer positiv zu bleiben oder positiv in die Zukunft zu schauen.

Auch wenn es sich abwegig anhört: Positiv denken kann man üben und lernen!

1. Identifiziere deine negativen Gedanken

Bevor man etwas ändern kann, muss man sich bewusst werden, was uns die negativen Gedanken erzählen möchten. Es kann helfen die Gedankengänge direkt aufzuschreiben, wenn sie auftauchen.

So kannst du dir vor Augen führen, wie oft sie auftauchen und wie oft wir uns das Leben manchmal selbst schwer machen.

2. Akzeptiere diese Gedanken

Der nächste wichtige Punkt: Die radikale Akzeptanz des „Ist-Zustands“ und somit auch deiner Gedanken.

Oft möchten wir negatives sofort loswerden und versuchen es einfach wegzudrücken. Dies ist auf Dauer aber nicht möglich. Stattdessen müssen wir Misserfolge, negative Gefühle und destruktive Gedanken erstmal akzeptieren und vollständig annehmen. Hier kann es helfen regelmäßig zu meditieren.

3. Verändere deine Perspektive

Versuche den Blickwinkel zu verändern, wenn dir ein negativer Gedanke kommt.

Das ist auf keinen Fall einfach und benötigt viel Übung!

Wenn du aber immer wieder daran arbeitest und nicht nur an das negative denkst, sondern auch die Chancen dahinter siehst, kannst du die Art des positiven Denkens wie einen Muskel trainieren.

Wichtig ist hierbei die Wiederholung!

4. Übe dich in Dankbarkeit

Eine gute Möglichkeit, das positive Denken ganz konkret zu üben, ist die Dankbarkeit. Führe dazu zum Beispiel ein Dankbarkeitstagebuch, in dem du täglich sammelst, wofür du dankbar bist.

Es kann auch schon reichen, dir diese Aspekte abends vor dem Schlafen gehen ins Gedächtnis zu rufen.

Es dauert natürlich bis man es verinnerlicht hat, aber mit ein wenig Übung kann es helfen aus der negativen Gedankenspirale zu entkommen. **Aber:** Wenn du das Gefühl hast, aus den negativen Gedanken alleine nicht mehr herauszukommen, sprich wie gesagt am besten mit deiner Ärztin oder einem Therapeuten darüber.