

## Raus aus der Grübelfalle 😊

### Gutes Leben beginnt im Kopf

Das kennst du auch: wenn wir ein Problem haben oder in einer Krise stecken, fällt es uns oft schwer einen Ausweg zu finden.

Unsere ganze Energie fließt dann meistens in

- endlose negative Gedankenschleifen
- Bilder, die wir immer wieder vor unserem geistigen Auge haben
- Szenen aus unserem Leben, z.B. wehmütige Erinnerungen an bessere Zeiten oder
- quälende Erinnerungen an schlimme Erlebnisse
- Horrorszenarien aus der Zukunft und ob bzw. wie sie zu verhindern wären
- Grübeleien der Art „Was wäre gewesen, wenn ...“ oder „Hätte ich nur (nie) ...“ oder
- "Hätte er/sie nur (nie) ... " u.s.w.
- Scheingefechte in Beziehungen

Eine mögliche Strategie mit solchen Grübeleien umzugehen ist Ablenkung! Doch manchmal genügt Ablenkung einfach nicht.

Manchmal haben wir einfach die Nase voll von diesen Grübel-Attacken.

Wenn wir sie dann versuchen sie zu vermeiden, dann werden sie meist noch präsenter.

Es gibt für solche Situationen, die allen Menschen passieren mehrere Lösungsmöglichkeiten. Eine davon will ich Dir jetzt vorstellen

### **Schreib Dich frei!**

Genau! Nicht mehr denken, sondern Deine Gedanken und Grübeleien einfach abgeben, auf ein Blatt weißes Papier.

So geht´s

## Deine Schritt-für-Schritt-Anleitung aus der Grübel-Falle

### 1. Nimm Dir Zeit

Nimm Dir an mindestens 3 aufeinander folgenden Tagen Zeit, um alles, was Dir durch den Kopf geht, auf zu schreiben. Plane dafür eine feste Zeit oder was noch besser ist, stelle Deinen Wecker 20 Minuten früher und dann schreibe los. Alles was Dir so durch den Kopf geht bzw. was Dich derzeit belastet.

Reserviere Dir dafür gefühlsmäßig die beste Zeit am Tag. Wenn Du es bereits morgens erledigt, gehst Du schon bereits ein wenig ruhiger in den Tag.

Manche brauchen diese Phase auch 2x am Tag, dann los!

### 2. Schreibe Dir alles vom Herzen

Schreibe am besten mit der Hand, Laptop/Computer geht auch. Allerdings sollte ein flüssiges Schreiben stattfinden können.

Bewerte Deine Geschriebenes nicht, sei ehrlich und schreiben alles auf, was Dir so in den Sinn kommt. **Egal was, es ist nur für Dich:**

- ✓ es muss nicht schön sein,
- ✓ Wiederholungen sind kein Problem.
- ✓ schreib Dir Deinen ganzen Frust und Schmerz einfach von der Seele.
- ✓ Deine ganze Wut kann mit aufs Papier
- ✓ aber Du kannst auch Positives mit einfließen lassen. Vielleicht ist ja auch mal eine Lösung dabei, dann probiere sie gleich aus.

**Wichtig ist nur, dass Du Deinen Kopf frei bekommst.**

Wenn Du fertig bist oder die Zeit um ist, dann verstau alles an einem Ort, an dem Du nicht ständig daran erinnert wirst.

### 3. Lass Deine Gefühle zu!

Wenn Dich beim Schreiben die Gefühle überrennen oder zu stark zusetzen, dann stoppen das Schreiben und gehe gerne komplett in die Gefühle rein:

Barbara Cada

Praxis für ein starkes ICH

Setze Dich dazu in Ruhe hin:

- Lehne Dich zurück
- Wenn Du magst, dann schließe Deine Augen
- Atme ganz ruhig und tief durch und lass die Gefühle zu.
- Atme immer weiter in Deine Gefühle hinein und sag zu Ihnen

z.B. „Hey Wut, da unten im Bauch, Du darfst jetzt da sein“ oder  
„Trauer und Verzweiflung ihr dürft da sein“

**Fühle diese Gefühle und atme!**

Vielleicht musst Du weinen oder aber Dein Herz ist einfach nur schwer. Fühle Deinen Gefühlen nach.

Fühle wo der Schmerz, die Trauer oder die Wut sitzt und rede mit Deinen Gefühlen. Lass Sie da sein. Sag Ihnen das. Das ist wichtig!

Ich weiß, das klingt eine wenig komisch. Aber es ist ein guter Weg, wenn wir Gefühle nicht wegschieben, sondern ihnen einfach Raum in unserem Leben geben.

**Wenn wir Gefühl in so einer Situation zulassen,  
dann wandeln sie sich in positive Energie.**

Probiere es aus – Jetzt – Sofort!!!!

### **Hinweis:**

Wenn Du in den letzten 2-3 Wochen ein traumatisches oder extrem belastendes Erlebnis hattest, dann mache die Übung nicht ohne professionelle Begleitung!

Warte dann mit dem Schreiben, bis die akute Schockphase vorüber ist, dann ist es sehr heilsam.

**Wenn Du Fragen bei der Anwendung hast Hilfe nach einem  
schlimmen oder traumatischen Erlebnis brauchst, dann melde Dich!**