Von der Problemtrance in die Lösungstrance

Positive Affirmationen

Beispielsätze (Problemtrance → Lösungstrance):

„Wieso interessiert sich kein Arbeitgeber für mich?“

→ „Der richtige Arbeitgeber und ich, wir werden uns finden.“

„Ist das nicht alles sinnlos, was ich versuche? Es nützt doch eh nichts.“

→ „Jeder Versuch ist sinnvoll. Ich bleibe am Ball.“

„Zählt das denn alles nichts, was ich gemacht habe und was ich kann?“

→ „Alle meine Fähigkeiten sind wertvoll.“

„Wenn ich XY anders gemacht hätte, wäre ich jetzt nicht in dieser Situation!“

→ „Meine Zukunft kann ich positiv beeinflussen und die Situation ändern.“

„.....“

→

„.....“

→

„.....“

→

Den Grübelkreislauf unterbrechen

An jedem beliebigen Zeitpunkt im Grübelkreislauf: Ein Stoppschild vorstellen und laut „**Stopp!**“ sagen.

Gedankenablage: Die Gedanken zwischenlagern, bis sie auf eigenen Entschluss wieder hervorgeholt werden sollen. Dazu ein Gefäß vorstellen, zum Beispiel ein Kästchen, eine Dose o. Ä. Alle störenden Gedanken hineinfließen lassen, verschließen, eventuell zusätzlich sichern. Dann an einen schönen Ort stellen. Von dort holen, wenn man sich mit dem Problem beschäftigen will, gegebenenfalls nicht alle Gedanken auf einmal herausholen. Ohne Verdrängung wird wieder Selbstbestimmung über die Gedanken gewonnen.

Verkleinerung: Viele Menschen sehen störende Gedanken in Form von oder in Kombination mit inneren Bildern. Am Anfang nimmt die Problemsituation vermutlich das gesamte Gesichtsfeld ein. Dieses Bild in Ruhe betrachten. Dann das Bild langsam schrumpfen lassen, bis es nur noch die Größe einer Briefmarke besitzt. Das Bild entfernt sich, bis es nur noch einen entfernten Punkt bildet. Sollte es wieder näher kommen, Übung wiederholen. Der Gedanke ist zwar noch vorhanden, steht aber nicht mehr im Vordergrund. Handelt es sich um ein Problem, das es noch zu lösen gilt, kann auch ein Zeitpunkt bestimmt werden, an dem aktiv an einer Lösung gesucht werden soll.