

ABC-Technik

Wenn dir alles zu viel wird und deine Gedanken nur um Probleme oder Negatives kreisen, kann dir diese Übung sehr gut dabei helfen, dich abzulenken.

Bei dieser Gedankenübung sollst du zu allen Buchstaben des Alphabets Wörter aus einer bestimmten Wortgruppe finden. Denke dabei immer an die richtige Reihenfolge und lasse nach Möglichkeit keinen einzigen Buchstaben aus!

Bevor du starten kannst, musst du dir zuerst überlegen, welche Wortgruppe du dir vornehmen möchtest. Dies kannst du je nach Lust und Laune, Jahreszeit oder eigenen Interessen entscheiden. Wortgruppen könnten z. B. sein: Tiere, Länder, Fußballspieler, Schimpfwörter, Blumen, Weihnachten, Musik, Fernsehsendungen ...

Hier ein kleines Beispiel zur Wortgruppe »Länder«:
Angola, Belgien, China, Dänemark, England, Finnland, Grönland

Und nun bist du dran!

Wenn du mit einer Wortgruppe fertig bist und zu allen Buchstaben Wörter gefunden hast, kannst du gerne noch eine weitere Wortgruppe ausprobieren. Viel Spaß macht das ABC mit jemandem zusammen, dann müsst ihr euch natürlich immer abwechseln. Diese Übung kannst du in Gedanken machen, dir laut vorsagen oder wie eine Liste aufschreiben.

Stopp-Technik

Was machst du, wenn du an der Straße ein rotes Stoppschild siehst? Sicherlich hältst du an! Für fast alles auf der Welt gibt es Regeln, für den Straßenverkehr, in der Schule, zu Hause ... Du kannst auch eine Regel für negative Gedanken aufstellen.

Du hast das Recht, »Stopp« zu negativen Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen oder Bildern zu sagen. Du musst diese nicht oder nicht immer an dich heranlassen.

Male dir im Kopf aus, wie dein eigenes Stoppschild aussehen soll: Soll es aussehen wie das rote Verkehrsschild oder ganz anders? Du kannst es auch aufmalen und aufhängen, damit du es immer sehen kannst.

Wenn du dir dein Stoppschild ausgemalt hast, stell dir vor, wie du dieses hochreißt, sobald ein negativer Gedanke naht. Teste aus, ob es funktioniert. Wenn die negativen Gedanken trotzdem kommen, kannst du das Hochreißen des Stoppschildes im Kopf anfangs auch noch mit einem laut gesagten »Stopp« verstärken. Probiere einfach aus, wie es für dich passt. Wichtig ist auch, dass du dies mehrfach übst, am besten erst mal mit leichten Dingen, dann bist du gut gewappnet für schwierigere Situationen. Wenn du magst, kannst du auch mit jemandem vereinbaren, dass die Person, wenn sie mitbekommt, dass es dir nicht gut geht, dein Stoppschild zeigt oder eine entsprechende Geste macht, die ihr vorher vereinbart habt. Zum Beispiel kann dir jemand wie im Fußball die rote Karte zeigen oder wie im Basketball das »T« für »Time-Out« (mit der waagerechten rechten und der senkrechten linken Hand ein »T« darstellen) zeigen.