

# RAUS aus dem GEDANKEN-KARUSSELL

*Eine Übung mit Impulsen zum individuellen Selbst-Coaching*

## **Wann kann ich die Übung anwenden?**

Zum Beispiel, wenn

- sich meine Gedanken verselbständigen und um ein und dieselbe Sache kreisen
- ich Ärger über eine Angelegenheit verspüre, der mich nicht loslassen will,
- mich ein ungelöstes Problem oder eine Situation so beschäftigt, dass ich keine innere Ruhe finde
- ich in meiner gewünschten oder momentanen Tätigkeit nicht nachkommen kann, weil Widerstand aufgetaucht ist, der mich behindert
- ich spüre , ich muss raus aus diesem Gedankenkarussell



## **Was sind die 3 entscheidenden Impulse ?**

Der Einstieg in die Übung hat eine unabdingbare Voraussetzung Das bewusste Erkennen, dass ich mich in einer Situation befinde wo ich mich wie im Kreis bewege und es beginnt leidvoll zu werden.

Der Körper sendet meist schon sehr bald Signale aus. Der Atem ist flach, der innere Druck steigt, es beginnt einem etwas im Magen zu liegen, der Nacken und die Schultern sind angespannt, Falten auf der Stirn, Kiefer zusammen gepresst.

Genau in diesem Moment, wo ich mich eines derartigen Signals „schmerzhaft“ bewusst werde, das Bedürfnis so groß und kaum noch übergebar, gilt es sich selbst zu zurufen:

### **1. HALT – STOP**

Genau in diesem Moment gilt es zu mir selber „HALT – STOP“ zu sagen, beim Gedankenkarussell eben einen Moment alle Gedanken anhalten und innehalten.

### **2. INNE HALTEN**

Genau in diesem Moment des Halt, muss ich klar und tief ENTSCHEIDEN: „Ja ich möchte aussteigen und mich in die Rolle des Beobachters (häufig wird diese Haltung auch als die des Zeugen bezeichnet) von mir selbst begeben.“

### **3. ENTSCHEIDEN**

Damit vollzieht sich der entscheidende Perspektivenwechsel: Von der Rolle des Betroffenen im Gedankenkarussell in die Rolle des Beobachters von sich selbst.

**„STOP – HALT – INNE HALTEN“**



**„BEWUSST ENTSCHEIDEN“**



**„AUSSTIEG und AUFSTIEG  
zum BEOBACHTER“**

# B

wie

BEOBACHTEN

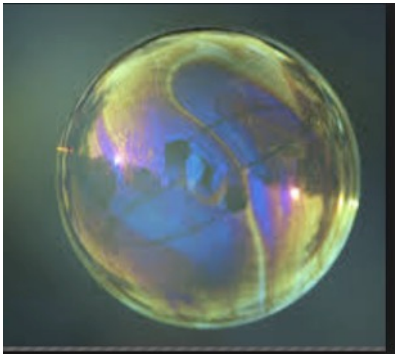


Ich befinde mich nun – so wie die Möwe am Himmel über dem Meer - in der Rolle eines Beobachters der gegenwärtigen Situation und von mir selbst. Ich wende mich in diesem Gefühl des „Empor-Gehoben-Seins“ den drei großen Elementen des Wohlfühlens zu, komponiere mit ihnen ein Konzert, das in mir schon BALD zur ganzheitlichen Entspannung und neuer Lebendigkeit führt.

# A

wie

ATMEN



Element 1 – ATMEN: ich lege meine Achtsamkeit auf die Ein- und Ausatmung, vertiefe sie und die nehme die zarten Bewegungen im Bereich des Bauches, Brustkorbes und der Schultern wahr, das Heben und Senken des Zwerchfelles ebenso wie das Ein- und Ausströmen der Atemluft durch Mund oder Nase.

Diese Achtsamkeit auf das Atmen und den Körper lässt in mir ein Gefühl des Entspannens entstehen, ein Anflug von Wohlbefinden macht sich im Körper bemerkbar.

# L

wie

LÄCHELN



ELEMENT 2 – LÄCHELN: Dieses Gefühl der Entspannung lässt meine Lippen zu einem Lächeln formen, die Mundwinkel ziehen nach oben und in den Wangen bilden sich zwei kleine Pausbäckchen und erzeugen um die Augen herum zarte Lachfalten.

Ich bin ist fühlbar entspannt. Die kreisenden Gedanken, die Sorgen, der Ärger, der Widerstand haben sich aufgelöst

# D

wie

DANKEN



ELEMENT 3 – DANKEN: Ein feines Glücksgefühl durchströmt meinen Körper und Geist, das eine innere Dankbarkeit in mir entstehen lässt. Ich bin dankbar für den Atem, das innere und äußere Lächeln und kehre freudig und entspannt in meine Alltagssituation zurück.