

Thema: Der liebevolle Gedankenstopp



Mein Impuls für Dich

Manche Gedanken tauchen auf und möchten immer wieder von vorne beginnen. Nicht jeder von ihnen braucht genau jetzt unsere Aufmerksamkeit. Einen Gedanken zu vertagen bedeutet nicht, ihn zu verdrängen. Manchmal bedeutet es einfach, selbst zu entscheiden: Nicht jetzt. Später.



Vor der Übung – Welche Gedanken beschäftigen mich immer wieder?

Denke an einen Gedanken, der Dich immer wieder beschäftigt, obwohl Du Dich gerade eigentlich etwas anderem widmen möchtest. Du musst ihn jetzt nicht lösen.



Meine Übung

Wenn Du heute bemerkst, dass ein Gedanke immer wiederkehrt, halte einen Moment inne. Bemerke zunächst nur: Da ist dieser Gedanke wieder.

Frage Dich: Muss ich mich genau jetzt damit beschäftigen?

Wenn nicht, sage innerlich zu Dir: „Dieser Gedanke darf da sein. Aber ich muss ihm gerade nicht folgen.“ Vielleicht möchtest Du Dir bewusst einen späteren Zeitpunkt dafür geben: heute Abend, morgen oder dann, wenn Du Ruhe dafür hast.

Richte Deine Aufmerksamkeit anschließend auf das, was jetzt da ist. Was siehst Du? Was hörst Du? Was tun Deine Hände oder Füße gerade?

Wenn der Gedanke zurückkommt, musst Du nicht mit ihm kämpfen. Bemerke ihn erneut und erinnere Dich freundlich: „Nicht jetzt. Später.“



Wie hat es sich angefühlt, den Gedanken nicht weiterzuverfolgen?



Meine Erkenntnis: Welchem Gedanken möchte ich nicht immer sofort folgen?
