Mag.a Bianka Gschnell
*Klinische- und Gesundheitspsychologin / zertifizierte Hypnotherapeutin/
zertifizierte Havening Practitioner*

Praxisadresse: Leopoldstrasse 26, 6020 Innsbruck
www.praxis-gschnell.at

**Gedanken-Stopp (bei unerwünschten, destruktiven Gedanken)**

Der erste Teil der Übung besteht darin, den Gedanken oder die Vorstellung kraftvoll zu unterbrechen. Will sich ein destruktiver Gedanke bei Ihnen festsetzen, dann rufen Sie laut und energisch: „STOPP!“
Sie erhöhen die Wirkung, wenn Sie gleichzeitig kräftig in die Hände klatschen, auf die Oberschenken schlagen, die Hände zur Fausst ballen oder die Fäuste aufeinanderschlage.
Es darf ruhig ein wenig wehtun, denn die Schmerzwahrnehmung unterstützt die unterbrechende Wirkung.
Wichtig ist, dass Sie immer die gleiche Geste verwenden.

Der zweite Teil der Übung besteht darin, die destruktiven durch hilfreiche Gedanken zu ersetzen. Dazu überlegen Sie sich im Vorfeld drei kurze Sätze und prägen sich diese ein, z.B.: Ich kann meine Gedanken steuern!
Ich werde die Krise überwinden!
Ich werde etwas Wichtiges lernen – und werde die die Krise überwinde!“

Sobald Sie den destruktiven Gedanken unterbrochen haben, sprechen Sie sich selbst ruhig und entschlossen Ihre drei Sätze zu.

Die Übung lebt davon, dass sie zu einem festen Ritual wird.

Übung „Gedanken Stopp“ aus dem Buch von „Ich mache dich glücklich“ Autor: Paul Mc Kenna.