

Gedankenkontrolle – Gedankenstopp

Die Gedanken kontrollieren, indem man sich von destruktiven oder negativen Gedanken konsequent löst, ist eine wichtige Technik im Mentaltraining. Wenn Du merkst, dass negative Gedanken aufkommen, oder sie Dich schon «gefangen» haben, dann unterbreche diesen Kreislauf sofort um Dich von diesen störenden Gedanken zu befreien!

Stopp-Orientierungs-Übung:

Erkenne störende, negative Gedanken und stoppe sie, indem Du Dir ganz kurz folgendes Bild vorstellst.



Werde Dir sofort bewusst, welche Richtung Du Deinen Gedanken geben willst und...



wechsle zu positiven Gedanken und zu leistungsfördernden Bestätigungen, Bekräftigungen etc. und einer zuversichtlichen Einstellung!

Beispiel:

Nach einem Fehler, einem Missgeschick oder einem gegnerischen Punkt, wenn Du zu «grübeln» beginnst etc.:

Negative Gedanken/Selbstgespräche kommen auf;

Ich habe es schon wieder verhauen, wie doof ist das! Ich kann nichts..., wieso ist jetzt das so mühsam..., warum kann ich das nicht besser... etc.

Denke sofort an die Bilder-Folge: Stopp – Richtung geben

Nachfolgend sagst Du Dir zum Beispiel sofort;

Ruhig bleiben – das kann ich besser, go! So, los – ich gebe alles, ich kann das!! Es ist alles OK, kein Problem, ich werde eine Lösung finden! etc.

Eine Möglichkeit ist auch, zusammen mit der Vorstellung des Bildes, sich noch auf den Oberschenkel zu klopfen oder die rechte Hand kurz zu einer Faust zu ballen (beispielsweise) um den Effekt zu verstärken.

Lockere die Schultern, den Kiefer und Nacken. Nimm eine aufrechte, stolze Haltung ein, atme tief durch und konzentriere Dich auf Deine nächste Handlung!

Diese erweiterte „Gedankenstopp“-Übung ist eine Methode zur Schnellentspannung - sie kann negative Denkmuster unterbrechen und sorgt für eine schnelle Entspannung.

Die Original-Übung geht auf eine Empfehlung des Herzchirurgen Christiaan Barnard zurück. Dieser wurde 1967 durch die erste erfolgreich verlaufene Herzverpflanzung bekannt. In seiner Übung geht es aber nicht um Organe, sondern um die Kraft der Gedanken.