

Stolperfallen für die Konzentration: Dramatisieren! Katastrophisieren!

Wir können uns mit Gedanken und Selbstzuschreibungen „die Hölle heiß“ machen. Schreiben Sie doch einmal Ihre persönlichen „Höllensätze“ auf!

Trainieren Sie nun einen Tag lang, diese „Höllensätze“ bei sich wahrzunehmen. Immer, wenn Sie sich mal wieder die Hölle heiß machen, nehmen Sie das wahr und versuchen Sie („top-down“) sich selbst Entwarnung zu geben.

Wie gestaltet sich dieser Wahrnehmungsprozess?

- Sie ertappen sich dabei, wie Sie sich die Hölle heiß machen.
- Dann stellen Sie sich die Frage: „Ist das wirklich so?“ (Erinnern Sie sich an die optischen Täuschungen, genauso können Sie ihren persönlichen Bewertungsmustern auf den Leim gehen.)
- Durch die Hinwendung zum Atem können Sie verhindern, dass sich ein negativer Gedanke automatisch an den anderen reiht. Sie sind nun Ihren Höllensätzen nicht mehr ausgeliefert.