

# Negative Gedanken verringern und positive Gedanken steigern

Hier findest Du einige Tipps, wie Du negative Gedanken langfristig verringern und positive Gedanken steigern kannst. Dies ist wichtig, um Deine Stimmung zu verbessern bzw. zu stabilisieren.

## TECHNIKEN ZUR REDUKTION NEGATIVER GEDANKEN

### Gedankenunterbrechung

Unterbreche den negativen Gedanken mit dem Wort: „STOPP“. Richte dann Deine Aufmerksamkeit bewusst auf einen positiven Gedanken oder sage Dir: „Dieser Gedanke ruiniert meine Stimmung, deshalb werde ich jetzt an etwas anderes denken.“ Insbesondere sehr festgefahrene Gedanken, die sich immer wieder aufdrängen, sind rein gedanklich teils schwer zu unterbrechen. Hier kann es hilfreich sein, aktiv zu werden und auch etwas anderes zu tun (z. B. die Situation zu verlassen und Sport zu machen).

Bei „notwendigen“ Gedanken, schreibe den Gedanken auf und nehme Dir vor, zu einer späteren (geplanten!) Zeit darüber nachzudenken.

### Sorgenzeit

„Notwendige“ Gedanken solltest Du nicht einfach ignorieren, aber ständig über ein Problem zu grübeln, führt in der Regel auch nicht zur Lösung. Richte deshalb bewusst eine bestimmte Zeit am Tag ein, in der Du dem Problem, das Dich belastet, Deine volle Aufmerksamkeit widmest.

Wähle dafür einen ruhigen Ort, lege einen bestimmten Zeitraum fest und stelle Dir einen Wecker (max. 30 Minuten).

Tu nichts anderes während dieser Zeit, sondern konzentriere Dich ganz auf das Problem und versuche, eine Lösung zu finden. Halte die erarbeiteten Lösungsstrategien und -schritte dabei fest, um Dir die Umsetzung im Alltag zu erleichtern. Wenn Du alleine nicht zu einer Lösung kommst, bitte Familie oder Freunde um Unterstützung. Wende zu jeder anderen Tageszeit die „Gedankenunterbrechung“ an.

# Negative Gedanken verringern und positive Gedanken steigern

## Aufblasetechnik

Übertreibe einen beunruhigenden Gedanken soweit („blase ihn auf“), dass er lächerlich wirkt. Wenn Du Dich z. B. ohne Grund ständig darüber sorgst, kein guter Mensch zu sein, könntest Du Dir vorstellen, dass Dein Bild in der Zeitung erscheint mit dem Kommentar „Dies ist ein schlechter Mensch!“.

Wenn Du über ein solches geistiges Bild schmunzeln kannst, hat es gewirkt.

## Das Schlimmste, was passieren könnte

Überlege realistisch: „Was würde wirklich schlimmstenfalls passieren, wenn meine Befürchtungen wahr werden?“

Beispiel: Du hast große Angst davor, bei einer Gruppenarbeit im Seminar Deinen Anteil nicht gut genug leisten zu können. Du könntest Dir sagen: „Das wäre dumm. Jemand könnte eine Zeitlang über mich verärgert oder enttäuscht von mir sein.“ Es ist jedoch die Frage, ob dies eine Katastrophe ist oder dadurch Dein Studium in Gefahr gerät. Die Antwort lautet vermutlich „Nein“, also warum solltest Du Dich deshalb so beunruhigen?

Die Entwicklung solcher realistischer Gedanken hilft Dir, wieder ruhiger zu werden und Dich besser auf die eigentliche Aufgabe konzentrieren zu können.

## Zeitverschiebung

Überlege Dir: „Wie sieht es in 5 oder 10 Jahren aus? Werde ich dann immer noch über dieses Problem oder Ereignis nachdenken?“

Es geht dabei darum, gedanklich den dunklen Vorhang zu öffnen und Dich in die Zukunft zu versetzen, in der die Dinge wieder besser zu sehen sind.

Auch wenn bestimmte Erinnerungen für Dich noch mit Schmerz verbunden sind, lässt der Schmerz doch über die Zeit nach.

# Negative Gedanken verringern und positive Gedanken steigern

## TECHNIKEN ZUR STEIGERUNG POSITIVER GEDANKEN

### Pumptechnik

Ziel dabei ist es, Dir positive Gedanken „einzupumpen“. Hierfür solltest Du verschiedene Karteikarten mit je einem positiven Gedanken beschriften. Über den Tag hinweg solltest Du immer wieder eine Karte ziehen und den Gedanken aufmerksam lesen, um Dich zu erinnern, dass Du positive Eigenschaften hast, und dass es schöne Dinge in Deinem Leben gibt. Wenn Dir neue positive Gedanken einfallen, notiere diese auf weiteren Karteikarten. Lege Dir in den Stapel auch leere Karten. Immer wenn Du eine leere Karte ziehst, lasse Dir etwas Positives einfallen.

### Signaltechnik

Verwende als Signal z. B. bunte Aufkleber oder eine schöne Postkarte, die Du an verschiedenen Stellen in Deinem Zimmer oder Deiner Wohnung anbringen kannst, an denen Du häufig vorbeikommst. Immer wenn Du das Signal siehst, denke an etwas Positives.

Du kannst auch positive Gedanken an Tätigkeiten koppeln, die Du oft durchführst. So werden alltägliche Tätigkeiten, wie z. B. Zähne putzen, in den Spiegel schauen, Radfahren, etc. zum Signal, an etwas Positives zu denken.

### Selbstbelohnung

Nimm wahr, wenn Du etwas gut gemacht hast und erkenne dies an, indem Du Dich selbst dafür lobst oder belohnst. Du kannst Dir z. B. dafür (gedanklich) auf die Schulter klopfen. Gedankliche Selbstbelohnung kann sein: „Das habe ich gut gemacht!“ oder Du kaufst Dir etwas Schönes.

### Positivtagebuch

Schreibe täglich, z. B. vor dem Zubettgehen, auf, was Du am Tag Positives erlebt hast oder was Du erreicht hast. Es reicht aus, wenn Du täglich fünf Minuten für diese Übung reservierst. Schön ist es, wenn Du es schaffst, dieses Tagebuch kontinuierlich zu führen. So kannst Du, wenn es Dir mal nicht so gut geht, darin stöbern.

In Anlehnung an Kühner, C. & Weber, I. (2001). Depressionen vorbeugen. S. 169-171. Göttingen: Hogrefe.