




## **Grübelstopp**

Oft drängen sich automatische depressive Gedanken stark auf und es kommt zu regelrechten „Grübelphasen“.

Eine mögliche hilfreiche Methode das depressive Grübeln zu unterbrechen, besteht darin, sich ein bewusstes Stoppsignal zu setzen.

Das bedeutet, immer wenn Sie sich beim Grübeln oder bei depressiven Gedanken „ertappen“ sagen Sie zu sich selbst „**Stopp!**“ oder „**Stopp mit dem Grübeln!**“

Wenn man alleine ist, kann man auch laut zu sich selbst sprechen.

Es ist auch möglich, sich zu helfen, indem man die Hände kurz zur Faust ballt oder sich bildlich ein Stoppschild  wie auf der Straße vorstellt.

Oder sie formulieren dies mit Ihren eigenen Worten z.B.: ***„Ich merke, dass sich meine Gedanken im Kreis drehen, und ich werde jetzt damit aufhören, do es mich nur runterzieht. Ich werde gezielt an etwas anderes denken, was mir Mut macht.“***

**Ganz wichtig ist also, nach dem „Stopp“ neue positive Gedanken zu fassen, um nicht wieder in das Grübeln zurückzufallen.**

Dabei ist hilfreich, auch einige aufmunternde Sätze im Kopf zu haben, die man sich nach dem Grübelstopp selbst vorsagen kann. Zum Beispiel ***„Bange machen gilt nicht. Ich werde diese Krise schon bewältigen.“***

In den folgenden Zeilen können Sie ihre persönlichen aufmunternden Sätze notieren:

---

---

---

---

---

---

---

---

Oft können auch angenehme bildhafte Vorstellungen helfen, aus einer Grübelphase heraus und wieder zu besserer Stimmung zu kommen.

Man kann sich etwa nach dem „Stopp“ bewusst an ein angenehmes Erlebnis erinnern, etwa an den letzten Urlaub oder an das Bild einer schönen Landschaft.