



Siegrid Bachmann
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

Am Hang 21,
63872 Heimbuchenthal
Tel. 06092/821487

Vortragsthema:
Grübelkreisläufe – das Hamsterrad im Kopf entschleunigen!

Wer sich ständig den Kopf zerbricht, sich mit Sorgen und Befürchtungen in einer Grübelspirale verfängt, fühlt sich häufig dieser Dynamik hilflos ausgeliefert.

Oft treten diese Grübelgedanken in Ruhephasen noch stärker in Erscheinung und beschleunigen sich zu einer gedanklichen Kettenreaktion.

In diesem Vortrag werden Anregungen und Tipps zum Ausprobieren vorgestellt, wie Sie dieser „Grübelei“ und der Neigung sich Sorgen zu machen entgegenwirken können.

***Auslöser und Verbindungen**

Grübelgedanken treten häufig in Verbindung mit Schlafproblemen auf, sobald die Gedanken sich verselbstständigen ist der Schlaf ausgehebelt. Ebenso bei Betroffenen die anhaltendem Stress ausgesetzt sind und nicht selten die Tendenz befürchten an Burnout Symptomen zu leiden. Diese nicht enden wollenden Grübelkreisläufe werden oft durch belastende Lebenssituationen ausgelöst. Wenn Schicksalsschläge zu überwinden sind, kreisen unsere Gedanken sehr intensiv um diese bestimmte Thematik.

***Sorgen und beunruhigende Gedanken können sich verselbstständigen** und ein Eigenleben führen. Wenn das Hamsterrad durchdreht, das Denken auf Autopilot schaltet, der Mensch nicht mehr abschalten kann, kehrt sich das Positive ins Negative.

***Kettenreaktionen**

Ein Gedanke, der Stress in uns hervorruft, neigt dazu, eine Art gedankliche Kettenbildung auszulösen, indem er sich mit einem Gedanken ähnlichen Inhaltes verbindet. Dies bedeutet allerdings noch mehr Stress, der wieder eine neue Gedankenkette provoziert – eine Art unfreiwillige Gedankenlawine entsteht.

***Der große Unterschied liegt zwischen „sich Gedanken und Pläne zu machen“ oder, „sich Ängste und Sorgen zu machen“.**

***Vorsorglich dem Stressniveau entgegenwirken!**

***Sein Bewusstsein sensibilisieren!**

***Sie können aktiv diese „Grübelei“ entschleunigen.**