

# Anleitung Gedankenstopp

## Ziel der Technik

Unter Stress verselbstständigen sich Gedanken häufig: Sie kreisen, werden dramatischer und verstärken innere Anspannung. Der Gedankenstopp unterbricht diesen Automatismus kurzzeitig.

Er schafft einen Moment Abstand, in dem Sie wieder handlungsfähig werden und bewusst entscheiden können, wie es weitergeht.

---

## Wichtig zu wissen

- Gedankenstopp stoppt Gedanken nicht dauerhaft, sondern unterbricht sie vorübergehend.
  - Es geht um unterbrechen, nicht verdrängen.
  - Die Technik wirkt nur in Kombination mit einer anschließenden Beruhigungs- oder Umlenkungsstrategie.
  - Der eigentliche Nutzen entsteht nach dem Stoppsignal.
  - Regelmäßiges Üben erhöht die Wirksamkeit deutlich.
- 

## Wann ist die Technik sinnvoll?

### Geeignet bei

- situativem Stress
- leichtem bis moderatem Grübeln
- Alltagsbelastungen
- beginnender gedanklicher Eskalation

### Nicht oder nur mit fachlicher Begleitung geeignet bei

- Zwangsstörungen
- ausgeprägten Angststörungen
- schweren depressiven Episoden
- traumabezogenen Intrusionen

→ In diesen Fällen kann aktives Stoppen die innere Anspannung verstärken.

## Schritt-für-Schritt-Anleitung

### Schritt 1: Wahrnehmen

Achten Sie bewusst auf Warnzeichen:

- Gedanken werden schneller
- Inhalte wiederholen sich
- Szenarien werden immer negativer oder bedrohlicher

Sobald Sie das bemerken, nicht weiter analysieren, sondern handeln.

---

### Schritt 2: Stoppsignal setzen

Unterbrechen Sie den Gedanken klar und entschieden:

- innerlich oder leise mit einem eindeutigen Wort (z. B. „Stopp.“)
- gleichzeitig mit einer kurzen körperlichen Geste (z. B. Faust anspannen, Fuß bewusst aufsetzen)

Wichtig: Kurz, deutlich, nicht diskutieren.

---

### Schritt 3: Übergang gestalten

Lassen Sie nach dem Stoppsignal keine Denkpause entstehen, in der der Gedanke zurückkommt.

Der Fokus wird sofort verlagert.

---

### Schritt 4: Aufmerksamkeit umlenken

Wählen Sie **eine** der folgenden Optionen:

- **Atmung:**  
kurz in den Bauch einatmen, deutlich länger ausatmen
- **Innere Selbstanweisung:**  
z. B. „Ich entscheide, wie viel Raum dieser Gedanke bekommt.“
- **Umgebungsfokus:**  
drei Dinge sehen, zwei hören, einen Körperkontakt spüren
- **Kurze Entspannung:**  
Schultern lockern, Kiefer lösen, Hände öffnen
- **Sachlicher Perspektivwechsel:**  
„Was ist jetzt konkret zu tun – unabhängig vom Gedanken?“

---

## **Schritt 5: Üben**

- Beginnen Sie bei leichter Belastung.
- Setzen Sie die Technik nicht erst im Extremfall ein.
- Wiederholen Sie sie regelmäßig, auch präventiv.

Gedankenstopp ist ein Trainingswerkzeug, kein Notfallknopf.

---

## **Merksatz**

**Gedankenstopp wirkt nicht durch das Stoppen – sondern durch das bewusste Weitermachen danach.**

© 2026 Insight – Beratung, Coaching, Supervision · [www.insight-coaching.org](http://www.insight-coaching.org) ·

**Alle Rechte vorbehalten.**