

ACT-Übung zur Entschärfung von Gedanken

Gedanken singen

1. Rufe dir eine negative Selbstbeurteilung ins Gedächtnis, die stört, wenn sie auftritt, z.B. „Ich bin ein Idiot.“ Behalte den Gedanken im Gedächtnis und glaube ihn zehn Sekunden lang. Beobachte, welchen Einfluss das auf dich hat.
2. Stell dir nun diesen Gedanken vor und singe ihn auf eine dir bekannte und vertraute Melodie, z.B. „Happy birthday to you“ oder „Alle meine Entchen...“ Es ist nicht nötig, laut zu singen. Singe innerlich. Beobachte, was dann geschieht

Wirkung:

Nach dieser Übung wird man feststellen, dass man den Gedanken nicht mehr so ernst nehmen kann wie zuvor. Man glaubt einfach nicht mehr so daran. Dabei wurde der Gedanke überhaupt nicht in Frage gestellt und man hat nicht mit ihm diskutiert oder durch einen „positiven“ Gedanken ersetzt. Stattdessen ist er „entschärft“. Indem ich ihn wie ein Lied singe, kann ich erkennen, dass er lediglich aus Worten und Klängen besteht, genau wie die Strophen eines Liedes.