

ACT-Übung zur Entschärfung von Gedanken

Sich beim Verstand bedanken

Wenn dein Denken mit denselben alten Geschichten aufwartet, danke ihm einfach. Du kannst still zu dir selbst sagen: „Danke dir, Verstand!“ oder „Danke für die Mitteilung.“

Das Danken sollte nicht sarkastisch sein, sondern mit Wärme und Humor geschehen. Es ist eine erstaunliche Fähigkeit des Verstandes, Geschichten zu erzählen. Oft sind es aber keine besonders originellen Geschichten.

Das kann man auch mit der Betitelung der Geschichte verbinden:

„Ah hallo, Ich-bin-ein-Versager-Geschichte! Vielen Dank, Kopf!“