

Grübeln stoppen – 9 Übungen auf einem Blatt

Diese PDF enthält alle 9 Methoden zum sofortigen Ausdrucken oder Speichern. Ideal für den Nachttisch, als Erinnerung oder als Notfall-Checkliste.

1. Gedanken-Ausflug: 1 Minute schreiben, dann weglegen
2. Körperwahrnehmung: Füße auf den Boden – 5 Spürmomente
3. Atempause: 4-7-8-Atmung, 3 Runden
4. Ritual: warmes Getränk + eine kleine Handlung
5. Wort-Falle: „Was wäre, wenn...“ statt „Warum...?“
6. Liste machen: 3 Dinge, die du heute geschafft hast
7. Sich selbst fragen: Was braucht mein Körper jetzt?
8. Zeitfenster: 10 Minuten zum Grübeln – danach weg
9. Abend-Journal: 1 Frage – nur eine Antwort

Mehr Impulse: affirmationen24.de/