

# *Der Grübelstopper*

## **Einleitung**

Erst einmal ganz herzlichen Dank an Dich, das Du Dich für diesen Versuch interessierst und ihn vielleicht ausprobieren möchtest!

Entstanden ist diese kurze und simple Übung mitten in der Nacht, als ich vor Sorgen, wegen einer wichtigen Sache, nicht wieder einschlafen konnte. Gedanklich hatte ich damit schon abgeschlossen, dass das mit dem Einschlafen nichts mehr wird.

Dann erfolgte die Eingebung wie ein Blitz. Ohne darüber nachzudenken, führte ich die Übung im liegen aus. Über den Effekt war ich total überrascht, denn ich konnte mich sorglos wieder auf die Seite legen und sofort wieder einschlafen.

Bis heute ist das Thema nie wieder ganz hoch gekommen und es lässt sich nun wesentlich entspannter damit umgehen.

Drei Tage später saß ich dann bei einer Klientin, die gerade an einem sehr emotional geladenen Thema zu knabbern hatte und schon kurz vor einen Nervenzusammenbruch zu stehen schien.

Wir führten diese Übung gemeinsam durch und 10 Minuten später taufte wir das „Kind“ lachend den „Grübelstopper“.

Ob es diese Übung schon in irgendeiner Form gibt, weiß ich nicht und ist mir soweit auch nicht bekannt. Allerdings, und da bin ich ganz ehrlich, habe ich aber auch nicht recherchiert. Somit nenne ich sie auch nicht mein eigen.

Für ein Feedback per Mail bekommst Du als Dankeschön ein Coaching von 45 Minuten. Solltest Du in Oldenburg (OL) wohnen, könnte ein persönliches Treffen stattfinden. Ansonsten gibt es die Möglichkeit zu Telefonieren oder den Skype-Chat zu nutzen.

Es wäre schön zu erfahren, wie es Dir während und nach der Übung ergangen ist und ob das Thema in der Intensität wieder zurück kam oder Du einen Abstand dazu gewonnen hast. Es bleibt ganz Dir überlassen, ob Du mir das Thema nennen möchtest oder nicht. Probiere es ganz einfach in unterschiedlichen Situationen aus. Es dauert nicht länger als eine Minute!

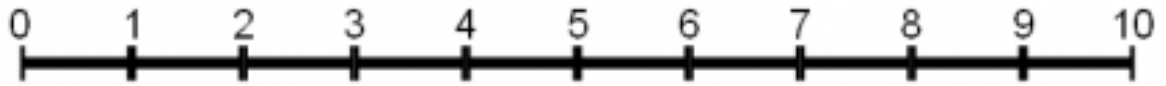
Solltest Du Fragen zur Übung haben, kannst Du gerne mit mir Kontakt aufnehmen. Informationen darüber stehen am Ende der Übung.

## *Die Übung*

Am Anfang wäre es nicht schlecht, eine Messung auf der Skala zwischen 0 und 10 zu machen, damit Du nachher für Dich etwas Greifbares hast.

Die 0 steht hier für ein eher unbedeutendes Thema und die 10 für nicht mehr auszuhalten.

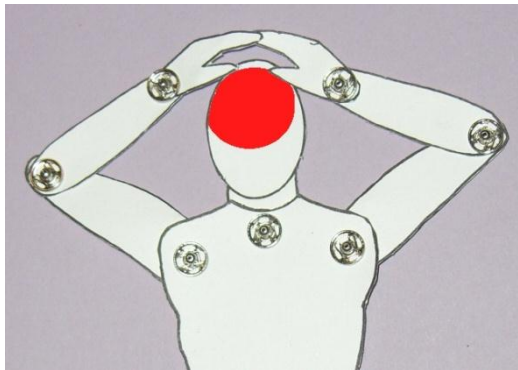
Bitte notiere Dir hier Dein Messergebnis:



Nun halte die Hände, in Stirnhöhe vor den Kopf



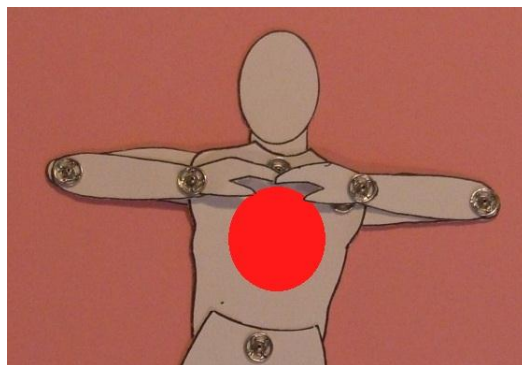
Jetzt stelle Dir einen Ball vor, den Du direkt vor dem Kopf hast, unter den Händen.



Nun schmeiße alles, was mit diesem Thema zu tun hat, gedanklich in den Ball.

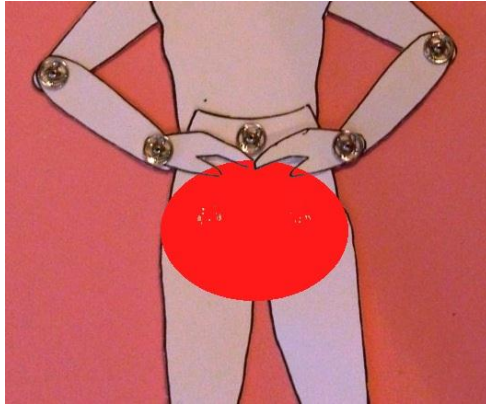
Wut, Angst, einfach sämtliche Emotionen. Versuche Dich noch einmal so richtig in das Thema rein zu steigern, mit allem was damit in Verbindung steht. Der Ball könnte auch größer werden.

Nun atme ein, halte die Luft an und beginne den Ball mit aller Kraft herunter zu drücken. Es kann auch passieren, dass Du Widerstände spürst, aber lasse Dich davon nicht abhalten!



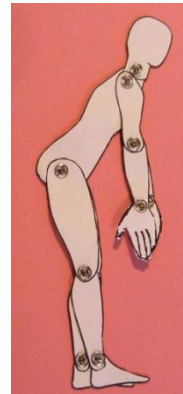
und weiter runter drücken

Den Atem immer noch anhalten



Wenn Du kurz vor den Kniescheiben mit dem Ball angekommen bist,

atme kräftig aus, gib dem Ball noch einen letzten kräftigen Ruck und schwenke die Hände zur Seite (In diesem Schritt passiert alles gleichzeitig)



Nun lasse erst einmal sacken!

Führe dann, nach ca. 5 Minuten noch mal eine Messung durch.



Wo liegt Dein Wert nun?

Ich wünsche Dir von ganzem Herzen, das Dir die Übung genauso viel Erleichterung bringt, wie es bei mir, meiner Klientin und mittlerweile auch schon bei ein paar anderen Personen der Fall war!

Du kannst diese Übung gerne weitergeben. Auch für die nächste Person gibt es für ein Feedback das Dankeschön!

Herzlichen Dank

Anja Thiemann

[ThiemannCoaching@fsb-sc.de](mailto:ThiemannCoaching@fsb-sc.de)

<http://www.fsb-sc.de>

Skype-Name:

ThiemannCoaching

Tel.: 0178 / 164 77 02