

Sitzen am Gedankenstrom

Hier trainieren wir den Patienten darin, mit einer entspannten körperstabilisierten Aufmerksamkeit seinen Gedankenstrom zu betrachten. Zusätzliche und gleichzeitige Hinwendung der Aufmerksamkeit auf den Körper dient auch zur zerebralen Ressourcenumschichtung, weg vom Grübelprozess hin zur somatosensorischen Wahrnehmung.

In der Stunde üben

- Dauer: ca. 10–15 min
- Ca. 5–7 min: Anleitung zum Beobachten des Gedankenstroms bei gleichzeitiger körperlicher Aufmerksamkeit mit vielen Bilder/Beschreibungen seitens Therapeut*in
- Weitere 3–5 min: knappere Anleitung (ca. alle 5–30 s ein Stichwort) zur Konzentration auf Körperachtsamkeit (Füße oder Atem, hat „erdende“/„verankernde“ Wirkung) bei Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit auf Gedanken: „Spüren Sie die Füße“, „Spüren Sie die Stabilität in Ihrem Körper“, „Sitzen Sie beobachtend an Ihrem Gedankenstrom“
- Beenden der Übung

Feedback einholen und ggf. nachjustieren für die nächste Übung.