

Arbeitsblatt Bewältigung von Zwangsgedanken

Wenn ein Zwangsgedanke kommt, entscheide ich mich dafür, mich nicht vom Zwang bestimmen zu lassen!

Ich sage innerlich zu mir selbst:

- Das ist nur wieder so ein Zwangsgedanke. Den kenne ich schon. Dieser Gedanke bedeutet lediglich, dass meine Zwangserkrankung noch nicht ganz geheilt ist.
- Es ist nur ein Gedanke, es ist nicht die Realität. Die Sorge, die ich jetzt verspüre ist, ein Teil meiner Erkrankung.
- Ich lasse den Gedanken zu, lasse ihn an mir vorbei ziehen. Ich stoppe ihn nicht, denn damit gebe ich ihm eine Bedeutung, die er nicht verdient.
- Ich versuche nicht den Gedanken und die damit verbundenen Gefühle zu verdrängen, sondern ich behalte sie genau im Auge, beobachte und beschreibe sie und schaffe dadurch auch eine innere Distanz dazu.
- Ich «flüchte» nicht aus der Situation. Ich mache keine Zwangshandlungen.
- Ich konzentriere mich wieder auf die augenblickliche Situation und auf das, was ich gerade mache.

.....

.....

.....