



Erschienen am 11.05.2023
152 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0379-7

Nancy Colier

Wenn die Gedanken wieder kreisen...

Hilfreiche Impulse zum Umgang mit ständigem Grübeln

Warum wir unseren Gedanken nicht immer glauben sollten

Sind Sie eine chronische Grüblerin, ein klassischer „Overthinker“? Steigern Sie sich in Ihre Gedanken hinein bis zu dem Punkt, an dem Sie sich unruhig, besorgt, gestresst, hoffnungslos oder wütend fühlen?

Haben Sie jemals versucht, einen Weg aus dem Strudel negativer Gedanken zu finden, nur um noch tiefer hineingesogen zu werden?

Der Versuch, von unserem Gedankenkarussell loszukommen oder es gar kontrollieren zu wollen, kann uns langfristig betrachtet sogar noch stärker belasten als unsere ursprünglichen Gedanken selbst. – Doch wie können wir unseren „Denkzwang“ überwinden?

In "Wenn die Gedanken wieder kreisen..." zeigt die Psychotherapeutin Nancy Colier Wege auf, die dabei helfen, sich von zwanghaften Grübeleien zu lösen, die zu Stress, Sorgen und Ängsten führen.

Mithilfe von Übungen aus der Achtsamkeitspraxis sowie der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) erhalten Sie als Leser*in zahlreiche Impulse, um Ihre negativen Gedankenkreise zu beobachten und eine gesunde Distanz zu ihnen aufzubauen, harscher Selbstkritik ein Ende zu setzen und mit belastenden Gefühlen wie Verbitterung und Scham umzugehen.

Entdecken Sie ein Leben, das nicht länger von Ihren kreisenden Gedanken beherrscht wird – ein Leben voller Selbstmitgefühl, Präsenz und innerem Frieden.

Autorenprofil

Nancy Colier

Nancy Colier ist Psychotherapeutin, interreligiöse Geistliche, Autorin und Speakerin. Als langjährige Gelehrte östlicher Spiritualität ist sie Vordenkerin auf den Themengebieten Achtsamkeit, Wohlbefinden und digitales Leben.