

Denken inhaltsfrei erforschen

1) Was ist der Gedanke? (Bild oder Text?)

z.B. „eine Stimme, die ärgerlich klingt“; „ein Bild von meinem Chef“ ...

2) Wo ist der Gedanke? (An welchem Ort im Raum?)

z.B. „schräg links 1/2 Meter vor meinen Augen“

3) Wann/wo entsteht er?

z.B. „links im Hinterkopf“

4) Welches Gefühl/welche Reaktion bringt er mit sich?

z.B. „Die Kehle verengt sich, die Atmung wird schnell und flach, Anspannung im Bauch, Kribbeln in den Händen“; „Eine Flut von Gedanken kommt, das Blickfeld verengt sich, ein Gefühl von Dumpfheit und Betäubung erfüllt den Körper“ ...

Denken inhaltlich erforschen

1) Was möchte der Gedanke? (Welches Bedürfnis, welcher Wunsch motiviert ihn?)

z.B. „mich vorbereiten“, „mir ein Gefühl von Sicherheit geben“ ...

2) Was bewirkt der Gedanke? (Erreicht er sein Ziel?)

z.B. „Je mehr ich darüber nachdenke, desto unsicherer und verwirrter fühle ich mich.“

3) Was ist in ihm vorausgesetzt?

z.B. „Du musst ...“; „Es wäre besser, wenn ...“