

Zentrale Studienberatung

Sorgen & Ängste – Gefangen in Gedanken

Besonders in Zeiten von Stress und Unsicherheit können uns unsere Gedanken regelmäßig „gefangen nehmen und halten“. Damit sind die Momente gemeint, in denen du in Gedanken versinkst, auch wenn du eigentlich mit etwas anderem beschäftigt bist: lernen, lösen einer Prüfungsaufgabe, entspannen mit Freunden oder im Bett liegen und versuchen einzuschlafen. Deine Gedanken kommen immer wieder zurück, lenken dich ab und drehen sich im Kreis, wodurch es schwierig ist, dich auf das zu konzentrieren, was du gerade tust. Um zu lernen diesen Mechanismus zu erkennen und anders damit umzugehen, helfen folgende Fragen:

<i>Datum/Zeit Auslösendes Ereignis oder Situation</i>	<i>Welche Gedanken haben dich „gefangen gehalten“?</i>	<i>Wie hat sich dein Verhalten geändert, als du von deinen Gedanken „gefangen wurdest“? Was hat es dich gekostet?</i>	<i>Hast du es geschafft, dich wieder zu befreien? Wenn ja, wie?</i>

Zentrale Studienberatung

--	--	--	--

Angepasst übernommen von Russ Harris, ACT Made Simple

Zentrale Studienberatung, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Studierendenzentrum,
Stiftstraße 69, 20099 Hamburg

Wir sind für Dich da bei allen Fragen rund um Dein Studium - per E-Mail, telefonisch oder persönlich.
Unsere Kontaktdaten und Sprechzeiten findest Du immer aktuell auf bit.ly/HAW-ZSB

Nutzung dieser Inhalte bitte nur für den eigenen Gebrauch oder nach Absprache mit der ZSB.