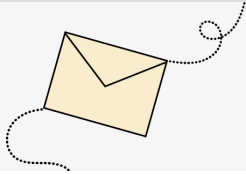


# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**  
und Narzissmus-Dossier gratis erhalten



LEBEN

## Übungsplatz: Papierboote

Diese Achtsamkeitsübung sorgt für Distanz zu belastenden Gedanken und bringt uns wieder einen klaren Kopf.

VON ANNE KRATZER

 07. JAN 2021

Wenn uns Sorgen und belastende Gedanken überwältigen, hilft diese Achtsamkeitsübung:

Sie lässt uns spüren, dass Gedanken kein fester Teil von uns sind, sondern kommen und auch wieder gehen. So gewinnen wir Abstand von ihnen.

Schließen Sie dafür die Augen oder schauen Sie auf einen Punkt auf dem Boden vor sich.

Stellen Sie sich einen langsam fließenden Fluss vor. Lassen Sie den Fluss vor Ihrem geistigen Auge entstehen und betrachten Sie ihn.

Nun können Sie erkennen, dass auf dem Fluss kleine gefaltete Papierboote schwimmen. Jedes Papierboot stellt einen Ihrer Gedanken dar. Versuchen Sie nun, Ihre aufkommenden Gedanken zu benennen und getrennt voneinander jeweils auf ein Papierboot zu setzen.

Sie können zum Beispiel spüren: „Da ist der Einfall, dass diese Übung komisch ist.“ Diese Idee setzen Sie auf ein Papierboot. Oder sie bemerken den Gedanken, dass sie nicht all das schaffen, was sie sich vorgenommen haben – und setzen diesen auf ein anderes Boot. Sind Sie nervös vor einem anstehenden Gespräch? Auch diese Wahrnehmung kann auf ein Boot.

Auf diese Weise benennen Sie alles, was Ihnen durch den Kopf geht, und setzen es auf ein Boot. Vielleicht bleiben manche Boote auch leer.

Lassen Sie die Papierboote mit Ihren Gedanken im langsam fließenden Fluss davonziehen. Halten Sie an nichts fest, sondern bleiben Sie achtsam in der Wahrnehmung und Benennung. Nehmen Sie sich Zeit dafür.

Dann öffnen Sie die Augen und beenden die Übung. Vielleicht - können Sie die Gedanken nun besser loslassen.

## **Literatur:**

Bettina Lohmann, Susanne Annies: Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie. Störungsspezifische Interventionen und praktische Übungen. Schattauer, Stuttgart 2016

---

# DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

## **Toxische Beziehung**

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

BEZIEHUNG

## **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

FAMILIE

## **„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“**

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

# MEISTGELESEN

**1** GESELLSCHAFT

### **Der Boss**

Neue Studien haben die Rollen des Bullys, der Mitläufer und der Opfer und ihr Wissen um das Handeln untersucht.

## **2** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

## **3** LEBEN

### **Resilienz lässt sich lernen**

RESILIENZ: Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.