









Wenn Gedanken zu laut werden: Ablenkungen für schwierige Zeiten







Manchmal gibt es Tage, an denen unsere Gedanken kreisen, Sorgen übermächtig erscheinen und wir das Gefühl haben, in einer Endlosschleife festzustecken. Besonders in herausfordernden Zeiten, wenn Emotionen intensiv sind, kann es helfen, bewusst Ablenkungen zu nutzen – nicht als Verdrängung, sondern als kleine Anker, die uns aus dem Strudel des Grübelns herausholen und wieder ins Hier und Jetzt bringen.

Diese Liste enthält verschiedene Aktivitäten, die dich dabei unterstützen können, deine Gedanken zu beruhigen, deine Hände zu beschäftigen oder deinen Körper zu bewegen. Nicht jede Aktivität wird für jede Person passend sein – probiere aus, was sich für dich stimmig anfühlt.






1. Kreative Ablenkung für Kopf & Hände

-  Puzzeln – Strukturiert die Gedanken, reduziert Stress.
-  Malen oder Zeichnen – Auch Kritzeleien können helfen!
-  Häkeln, Stricken oder Sticken – Beruhigende, repetitive Bewegungen.
-  Bullet Journaling oder Collagen erstellen – Gedanken kreativ ordnen.
-  Fotografie – Durch die Linse die Welt mit neuen Augen sehen.
-  Handlettering oder Kalligrafie – Die Schönheit in Buchstaben finden.
-  Schreiben (Tagebuch, Gedichte, Geschichten) – Gedanken rauslassen.
-  Basteln, Origami oder Modellbau – Hände beschäftigen, Fokus verlagern.




2. Körperliche Aktivitäten zur Beruhigung

-  Spazieren Gehen – Frische Luft hilft, den Kopf zu klären.
-  Yoga oder sanfte Dehnübungen – Verbindung zum Körper stärken.
-  Laufen oder Fahrradfahren – Bewegung setzt Endorphine frei.
-  Boxsack oder Kissen schlagen – Wenn Wut oder Frust raus muss.
-  Warme Dusche oder Bad nehmen – Körperlich entspannen, innerlich loslassen.
-  Gärtnern oder Pflanzen umtopfen – Mit Erde arbeiten erdet.

3. Sinnesaktivierung – aus dem Kopf, in den Moment

-  Aromatherapie (z. B. Lavendelöl oder Zitrusdüfte) – Düfte können beruhigen oder beleben.
-  Kristalle oder Naturmaterialien in die Hand nehmen – Haptische Reize helfen, sich zu erden.
-  Musik hören – gezielt Emotionen lenken (sanfte Klänge oder energiegeladene Beats).
-  Eine Kerze anzünden & in die Flamme schauen – Beruhigt den Geist.
-  Füße in kaltes Wasser tauchen – Direktes Signal an das Nervensystem.

4. Mentale Ablenkung & Fokusverlagerung

-  Ein gutes Buch lesen – Besonders spannend oder fesselnd.
-  Serie oder Film schauen – Eintauchen in eine andere Welt.
-  Sudoku, Kreuzworträtsel oder Logikspiele – Gehirn fordern, ohne zu überlasten.


 Videospiele spielen – Ablenkung durch Interaktion.


 Brettspiele oder Kartenspiele mit anderen spielen – Verbindung & Ablenkung.

5. Soziale & emotionale Stabilisierung

 Mit einer vertrauten Person sprechen – Sich mitteilen entlastet.

 Einen Brief an sich selbst oder eine geliebte Person schreiben – Gedanken strukturieren.

 Mit einem Tier Zeit verbringen – Tiere wirken beruhigend und verbinden uns mit dem Moment.

 Laut Lieblingslieder mitsingen – Setzt Emotionen frei.

Zusätzlicher Hinweis für schwierige Momente:

Falls du merkst, dass keine Ablenkung hilft und sich dunkle Gedanken verstärken, dann erinnere dich daran: Du bist nicht allein. Es gibt Menschen, die dir zuhören und für dich da sind. Falls du Unterstützung brauchst, scheue dich nicht, eine vertraute Person oder eine Beratungsstelle zu kontaktieren. Ein Dokument mit verschiedenen Anlaufstellen findest du ebenfalls auf meiner Website zum Runterladen!