



## **Mini-Tool Die Hand-vor-dem-Gesicht-Methode**

### **Gedanken sind nur Gedanken – nicht die Wahrheit**

Diese Übung hilft dir, das direkt zu erleben.

Statt gegen Gedanken zu kämpfen, lernst du, sie auf Abstand zu halten.

Sie ist eine der schnellsten Methoden, um aus Grübelschleifen auszubrechen.

Diese Übung ist einfach, aber extrem kraftvoll. Sie zeigt dir in wenigen Sekunden, wie Gedanken deine Wahrnehmung verzerren – und wie du dich innerlich distanzieren kannst.

Unsere Gedanken erscheinen uns oft so real und drängend, dass wir sie für absolute Wahrheiten halten. In Wirklichkeit sind sie jedoch nur mentale Ereignisse, keine Fakten.

Die „Hand-vor-dem-Gesicht“-Technik hilft dir, das direkt körperlich zu erfahren: Ich liebe Methoden, die mit dem Körper arbeiten oder diesen einbeziehen. So spürst du diese Übung auch körperlich und kannst sie viel intensiver verinnerlichen

Wenn Gedanken zu nah sind, blockieren sie dein gesamtes Erleben.

Wenn du sie auf Distanz hältst, kannst du sie klarer sehen, ohne von ihnen kontrolliert zu werden.

### **Wir gehen nun auch diese Übung Schritt für Schritt durch.**

#### **1. Schritt: Die Hand ganz nah vors Gesicht bringen**

Nimm eine Hand und halte sie so nah vor dein Gesicht, dass du fast deine Nase berührst.

Versuche, die Umgebung um dich herum zu sehen – es ist schwer, oder?

Dein gesamtes Blickfeld wird von deiner Hand dominiert, du kannst kaum noch etwas anderes wahrnehmen.

**Was passiert hier neurologisch?** Wenn ein Gedanke zu nah an deinem Bewusstsein ist, passiert das Gleiche wie mit deiner Hand:

- Er „verklebt“ mit deiner Wahrnehmung.
- Du kannst nichts anderes mehr klar sehen
- Der Gedanke fühlt sich riesig und überwältigend an.

### **Beispiel:**

Du machst einen Fehler und dein Gedanke ist: „Ich bin ein Versager.“  
Wenn dieser Gedanke zu nah ist, siehst du nur noch diesen einen negativen Aspekt deiner Realität. Du kannst nicht mehr wahrnehmen, dass du auch viele Dinge richtig machst.

### **2. Schritt: Die Hand langsam von dir wegbewegen**

Strecke deine Hand langsam nach vorne, immer weiter weg vom Gesicht. Während du das tust, wirst du merken:

Deine Hand ist noch da – genau wie dein Gedanke. Aber sie blockiert nicht mehr dein gesamtes Blickfeld. Jetzt kannst du deine Umgebung wieder sehen.

**Warum funktioniert das so gut?** Neurowissenschaftler sprechen hier von kognitiver Defusion:

Gedanken verlieren ihre absolute Macht, wenn wir sie als bloße Ereignisse im Kopf betrachten.

Du erkennst: „Es ist nur ein Gedanke, nicht die Realität.“

Dein Gehirn schaltet um von emotionaler Verstrickung zu objektiver Distanzierung.

### **Beispiel:**

„Ich bin ein Versager“ bleibt ein Gedanke – aber jetzt kannst du ihn von weitem betrachten, als eine von vielen möglichen Perspektiven.

### **3. Schritt: Gedanken beobachten statt besitzen**

Jetzt, wo deine Hand weiter entfernt ist, frage dich:

Bin ich meine Hand? Nein, sie gehört zu mir, aber ich bin nicht meine Hand.

Bin ich meine Gedanken? Nein, sie tauchen auf, aber ich bin nicht meine Gedanken.

**Wissenschaftlicher Hintergrund:** Studien zur Metakognitiven Therapie (MCT) zeigen, dass Menschen mit Angst und Depression ihre Gedanken oft für absolute Wahrheiten halten. Techniken wie diese fördern kognitive Distanzierung, wodurch Menschen weniger von belastenden Gedanken beeinflusst werden. Die Übung nutzt visuelle Verarbeitung im Gehirn, um dir zu zeigen, dass Gedanken sich anders anfühlen, je nachdem, wie nah sie sind.

**Warum ist diese Technik so wirkungsvoll?**

### **Gedanken verlieren ihre erdrückende Macht**

Statt in einem Gedanken gefangen zu sein, siehst du ihn als nur einen Teil deiner mentalen Landschaft.

### **Sofortige emotionale Entlastung**

Der Gedanke ist noch da, aber er fühlt sich weniger belastend an.

### **Leicht in den Alltag integrierbar**

Du kannst sie überall anwenden – in stressigen Momenten, im Job, in sozialen Situationen.

### **Wissenschaftlich fundiert**

Diese Methode basiert auf Prinzipien der kognitiven Defusion aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und der Metakognitiven Therapie (MCT).

### **Das Einbeziehen der Hand**

Das Einbeziehen der Hand ist weit mehr als nur eine Geste – es ist ein kraftvoller Teil der Übung. Indem du deine Hand vor dein Gesicht führst, wird das, was zuvor nur ein Gedanke war, **körperlich spürbar und greifbar**. Diese symbolische Bewegung hilft deinem Gehirn, besser zu verstehen: *„Meine Gedanken sind nur ein Teil von mir – nicht das Ganze.“*

Durch die bewusste körperliche Handlung entsteht eine tiefere Verinnerlichung. Es ist, als würdest du deinem inneren Erleben eine Form geben – sichtbar, fühlbar, begreifbar. So schaffst du Abstand und gewinnst Klarheit: Gedanken kommen und gehen, aber **du** bleibst.

Diese Übung hilft dir, das direkt zu erleben. Statt gegen Gedanken anzukämpfen, lernst du, sie auf Abstand zu halten. Sie ist eine der schnellsten Methoden, um aus Grübelschleifen auszubrechen.

Das Gute daran: Je häufiger du diese Übung im Alltag anwendest, desto intensiver trainierst du dich darin, dich automatisch von deinen Grübeleien zu distanzieren.

Anfangs führst du die Übung bewusst durch. Doch mit der Zeit wirst du immer häufiger überrascht feststellen, dass du ganz von selbst Abstand zu belastenden Gedanken gewinnst.