



sicher.geborgen.frei

Zum Umgang mit deinem never endenden Gedankenstrom....

Wie kannst du deine Gedanken verändern, stoppen, ziehen lassen, um zur Ruhe zu kommen?

Und wann ist das wichtig?

Immer dann, wenn

- wenn du nicht aus der Grübelschleife rauskommst
- wenn du nichts außer deinen Gedanken mehr wahrnehmen kannst (also komplett eingetaucht bist)
- wenn es unentwegt um vergleichen und bewerten geht und du dich schlecht fühlst
- wenn du ständig tagträumst, um die Realität aushalten zu können...
- wenn alles immer nur anstrengend ist
- wenn es dich in ein Verhalten bringt, was für dich nicht gut ist (zuviel essen, trinken, chatten.....)
- wenn die Gedanken dir soviel Angst oder auch nur Unlust machen, dass du nicht tust, was für dich wichtig wäre
- wenn du nicht nein sagen kannst, weil dir die Gedanken irgendeine Form von Sorge machen (und deshalb alles für jeden tust...)

Das Ziel ist es, Abstand zu Gedanken zu bekommen... um zu merken, „ich bin nicht meine Gedanken“...sondern ich „reagiere“ auf meine Gedanken –

Ein Gedanke ist nur ein Gedanke ist nur ein Gedanke....

Das Wichtigste: zu begreifen, dass du Einfluss auf deine Gedanken hast, weil du sie selber machst!! Diese Ideen gehen zurück auf Steven C. Hayes, ein US-amerikanischer Psychologe und Psychotherapieforscher, der die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) wesentlich entwickelt hat: Das Leben so zu nehmen, wie es wie ist und dies zu akzeptieren. Dass „kämpfen“, „machen“ nur dann Sinn macht, wenn wir tatsächlich Einfluss haben. Und deshalb macht denken häufig KEINEN Sinn. Folgende Tipps sind z. T. aus dem Buch von Matthias Wengenroth: Das Leben annehmen.

Und wenn du wissen willst, wie das geht: hier sind **10 + 1 Tipps...**

1. Erstelle eine Hitliste der Glaubenssätze, deiner Negativgedanken.
Beispiel: Ich schaffe das nicht. Ich kann nichts. Andere sind toller...
Sie begleiten uns ständig und machen das schlechte Gefühl. Lerne, sie *einfach zu denken* und damit zu leben, *ohne* darauf zu reagieren (wie ein Pferd beim Umgang mit Fliegen...)
2. Schau dir deine Gedanken an, nicht einfach denken, sondern ANSCHAUEN. Schreib auf, was bei dir los ist. Du brauchst Abstand zu deinen Gedanken. Das ist so, als wenn du ein Bild anschaust. Wenn du direkt davorstehst, kannst du nicht alles sehen. Besser kannst du es als Ganzes erkennen, wenn du dich weiter wegstellst. Alsoooo... wenn du unnütze Gedanken aufschreibst oder jemandem von deinen Gedanken erzählst, hast du schon Abstand. Du merkst, dass du auf die Gedanken schauen kannst, dass du sie nach außen bringen kannst, sie sind nicht mit dir verschmolzen. Und dann kannst DU bewerten, ob du diesen Gedanken glauben möchtest... („ich bin nicht gut genug, nicht schön genug, nicht klug genug...“). Wer darf das in deinem Leben bewerten???
3. Gedanken sind nicht die Wahrheit. Glaubst du alles, was jemand dir erzählt? Oder kennst du, dass du innerlich manchmal denkst: „na, das ist aber geschwindelt“... Behandel deine Gedanken, die eine Produktion deines



sicher.geborgen.frei

Verstandes sind, auch so. „Du musst nicht alles glauben, was du denkst...“ DU entscheidest, ob du glaubst, was dir in deinem Inneren eine Stimme sagt. Üb doch mal, ein „aber“ durch ein „und“ zu ersetzen: „Das habe ich gut gemacht, aber ... andere können es noch besser. Ich sollte jetzt ne Runde laufen gehen, aber... draußen regnets...“ stattdessen: „Das habe ich gut gemacht und wenn andere es noch besser können, kann ich von ihnen lernen. Ich sollte jetzt ne Runde laufen und es regnet. Das wird ungemütlich und das ist okay...“ üben, üben, üben...

4. Betrachte deine Gedanken als eigenständige Wesen... wie z. B. ein kleines Männchen in dir, was diese Gedanken ständig ausspricht. Das ist natürlich ein Teil von DIR selbst... Gib diesem Persönlichkeitsteil einen Namen, einen menschlichen oder z. B. einen, der ihn beschreibt: „Angstmacher“, „Lebenmiesmacher“, „Grübler“...etc. Und dann kannst du mit dem Teil reden: „Du Angstmacher, witzige Idee, nicht zur Prüfung zu gehen, meinst du, das löst das Problem?“
Eine lustige Übung dazu, wenn ihr mal zu zweit seid: macht einen Spaziergang und dein Partner quatscht ständig hinter dir diese Gedanken unentwegt („geh nicht zu Prüfung, lass es sein, geh nicht zu Prüfung...“) wie ein Papagei. Du wirst merken, wie dein Widerstand gegen diese Sätze entsteht... und Ziel ist wie immer: zu merken, dass es nur Sätze in deinem Kopf sind.
5. Gehe spielerisch mit deinen Gedanken um.
Bestimmte Wörter machen uns Angst, bei manchen vielleicht das Wort „Unfall“ und wir müssen lernen, uns von ihnen zu distanzieren. Also ist es eine gute Idee, die Sprache zu veralbern, wie z. B. immer einen Konsonant einzufügen nach jeder Silbe, die Bebe-Sprache. Das Wort verliert dann die Macht. Es geht auch, die Stimmlage zu verändern, alles häufig zu wiederholen, etc. Du wirst einfach MERKEN, dass die Worte keine Macht mehr haben und sie nur eine Produktion deines Verstandes sind, der ihnen die Macht gibt...
Cyberfusion Lasst mal eure schrecklichsten Wort oder Sätze auf dem PC übersetzen...was ist daraus geworden? Da musst selbst du lachen.... Oder den Text von einem PC lesen lassen (kennt ihr das vom Navi? Wenn ihr im Ausland seid und das deutsche Navi den französischen Strassennamen liest?). Oder auch die Schriften auf dem PC verändern, Farben, Schrifttyp, Größe. Oder den Satz als Bildschirmschoner über den PC laufen lassen... Alles hat den Sinn, sich von den Worten zu distanzieren...
6. Diagnostiziere deine Gedanken als pathologisch...
Beispiel: Rechteritis, Verallgemeineritis „nie klappt was“ Schlechtmacherritis „ich kann gar nichts“, etc. Liste alle Symptome auf und suche Beispiele. Mit dem Verstand sprechen: Wie lange hast du das schon so? Ist das grad ein schlimmer Anfall? Hat du das öfter?....
7. Der pragmatische Blick auf Gedanken... Es geht meist um Recht haben. Das produziert unnötigen Stress, weil es entweder nur eine richtige Entscheidung gibt (ist das eine Rose oder eine Tulpe?) oder die Gedanken sind für nichts hilfreich. Gedanken können am besten aber nach „Nutzen bringen“ eingeschätzt werden: wenn ein Gedanken nicht nützlich ist oder uns ins Handeln bringt, ist er überflüssig und das damit Beschäftigten nennt man „grübeln“...nützlich wäre z. B.: „in einer Woche ist Prüfung, ich sollte JETZT beginnen zu lernen...“ Oder „es ist Gedankenmüll, den es zu entrümpeln gilt“. Emanzipiert euch von euren eigenen Gedanken....
8. Alsooooo. Wir haben die Wahl: wir können glauben, wir seien die Gedanken – und dann haben sie die Macht – oder wir müssen uns von ihnen distanzieren. Wir stecken drin oder wir können sie beobachten. Dies ist eine Fähigkeit, die sich trainieren lässt und wie immer, geht es hier um, na was, Achtsamkeit. Und beginnt dabei z. B. mit folgendem Bild: lasst ein Bächlein vor eurem inneren Auge auftauchen, ihr seht ein Blatt darauf



sicher.geborgen.frei

entlanggleiten und jetzt setzt ihr jeden Gedanken auf ein Blatt und lasst ihn weiterziehen. Auch der Gedanke, „ich habe doch gerade gar keinen Gedanken“ ist ein Gedanke... So könnt ihr beginnen zu lernen, dass ihr eure Gedanken, die einfach so auftauchen und euch nicht ins Handeln bringen, einfach weiterziehen lasst... und: ja, Training ist Training, immer wieder. Und manchmal anstrengend. Und braucht Übungszeit... Eine Kniebeuge macht aber eben auch noch keinen Muskel...

Eine richtig tolle Idee ist es, einen Gedanken als einen Gedanken zu benennen. Statt „ich schaff heute wieder gar nichts“ sich selbst zu sagen: „Ich denke gerade den Gedanken, dass ich heute wieder gar nichts schaffe“. Oder auch: „ein Teil von mir sagt mir gerade, dass ich heute wieder nichts schaffe“. Auch da könnt ihr mit eurem kreativen Teil zusammenarbeiten... Ihr müsst nicht alles glauben, was ihr denkt...

9. Und Achtung: lernt WIRKLICH zu unterscheiden, ob ihr gerade BEWERTET oder BESCHREIBT in euren Gedanken. Das ist manchmal echt schwer zu merken: denkt mal an einen Spaziergang durch den Garten. Zu denken: „Der Baum ist voller grüner Blätter“ klingt ähnlich wie „Der Baum ist schön“, und dennoch ist das erste eine Beschreibung und das zweite eine Bewertung. Bewertungen sind subjektiv und können sich verändern („Die Hose ist schön“), Beschreibungen bleiben gleich („Das Haus ist rot“). Menschen in unserer Zeit bewerten ständig, ganz schnell, ohne es zu merken. Das macht ihnen oft das Leben schwer und führt manchmal zu Verzweiflung, wenn es eine Bewertung über sich selbst oder über andere ist. „Ich bin ein Versager“. In der Steinzeit war es sinnhaft, wenn es um Gefahr ging „Die Schlange ist gefährlich“, damit wir mit dem sympathischen Nervensystem Flucht und Kampf starten können. Es ging damit ums Überleben. Heute geht es selten um Überleben, aber unser Gehirn verbucht Gedanken immer noch wie echte Gefahr.

Übt zwischen Bewertung und Beschreibung zu unterscheiden... oder auch wieder den Gedanken als Gedanken benennen: nicht „ich bin ein Versager“ sondern „Ich denke gerade, dass ich ein Versager bin“ oder „Ich bin ein Mensch, der sich selber als Versager bezeichnet“... das macht schon einen Unterschied, der einen Unterschied macht...

10. Macht aus einem „aber“ ein „und“...

Lasst es euch generell besser gehen, indem ihr die netten Dinge über euch, die Welt oder andere auch zur Kenntnis nehmt: „ich kann schon viel“ ist ein guter Gedanke. Verbindet ihr ihn mit einem „aber“... „aber das kann ich noch nicht“ nehmt ihr euch die Freude an dem Satz und fühlt euch wieder schlecht. Verbindet beide Sätze lieber mit einem „und“...

Und... +1: last but not least leiden wir häufig einfach unter der Geschichte, die wir aus unserer Vergangenheit bauen und wir können diese Geschichte selber umschreiben... „Ich hatte eine Mutter, die immer nur gearbeitet hat und sich nicht um uns gekümmert hat und deshalb geht es mir jetzt schlecht“ zu „Ich hatte eine Mutter, die immer gearbeitet hat, um uns etwas zu bieten und dadurch habe ich Verantwortung zu übernehmen gelernt“. Auch wenn der erste Satz sicherlich auch wahr ist und das Leiden heute vielleicht erklärt, ist es besser, stattdessen auf das Gelernte zu schauen...

Vergangenheit ist nicht änderbar... Wir können aber gestalten, wie wir mit ihr umgehen.