



LASS LOS, was dir Sorgen macht



G|U

DER KLEINE
COACH

VORWORT	4
---------------	---

Der kleine Sorgentest Seite 6

TEST: ERKENNEN SIE SICH SELBST	8
DIE AUSWERTUNG	11
Teil 1: Die innere Bereitschaft, sich Sorgen zu machen	11
Teil 2: Drei Aspekte des Sich-Sorgens	12

Warum wir uns sorgen Seite 14

GUTE GRÜNDE, SICH ZU SORGEN?	16
Die Sorgenvielfalt	16
Die Kraft der Vorstellung	18
Was wäre, wenn ...?	19
Streben nach Sicherheit	22
Sich Sorgen zu machen ist angelernt und an-erfahren	25

Können Sorgen auch nützlich sein?	30
Was steckt hinter dem Sich-Sorgen-Machen?	31

WENN VORSTELLUNGEN UNS STREICHE SPIELEN	34
Das emotionale Gehirn	35
Sorgen machen zur Gefahrenabwehr	37
Das magische Denken	39
Ziehen wir an, was wir fürchten?	41

Sorgenabbau Schritt für Schritt Seite 44

1. EINFACH WAHRNEHMEN, WAS IST	46
Sorgen dürfen sein	46
Den Sorgen auf die Spur kommen	48
Die Sorgen Themen	52

2. DEN SORGEN AUF DEN GRUND GEHEN	54
Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Sorgen	55
Sorge, was willst du mir sagen?	58
...und dann ist doch alles anders gekommen	60
Worst Case – und dann?	62

3. DAS KOPFKINO VERÄNDERN	66
Situationen neu interpretieren ...	66
Fantasiebilder mental verändern lernen	70
Unrealistische Überzeugungen loslassen	72
Neue Bewertungen und Lösungen finden	76
Sich mit Unabänderlichem arrangieren	79
Sorge in Vorsorge verwandeln ...	83

4. SORGEN-STOPP	86
Auf das Hier und Jetzt konzentrieren	88
Sorgenzeit einrichten	91
»Abschalten« und guten Schlaf fördern	94
Sorgenverstärker bannen	96
Den Blick für das Schöne im Leben stärken	97

5. DIE EIGENEN RESSOURCEN STÄRKEN	101
Sicherheit in sich selbst finden	101
Selbstschwächende Bewertungen umwandeln	103
Von anderen lernen	107
Die persönliche Ermutigungsformel	109

Daheim sein in der Sorglosigkeit Seite 112

NEUE DENK- UND VERHALTENSWEISEN VERINNERLICHEN	114
Umstellungen brauchen ihre Zeit	114
Mehr Jetzt als Zukunft	116
Mit Unzulänglichkeiten gut leben können	121
Ihr Werkzeugkoffer	123

BÜCHER, DIE WEITERHELFE ...	126
DANK	126
ÜBUNGSREGISTER	127
IMPRESSUM	128

✓ TEST Erkennen Sie sich selbst

Nachfolgend finden Sie eine Reihe von Aussagen. Markieren Sie, wie sehr diese Aussagen im normalen Alltag auf Sie zutreffen. Kreuzen Sie dazu jeweils eine Zahl von 0 bis 3 an, je nachdem, wie stark Sie sich in der Aussage wiederfinden, wie typisch diese für Sie ist. Die Zahlen bedeuten:

- 0 kommt nie oder fast nie vor
- 1 kommt selten vor
- 2 ist häufig der Fall
- 3 ist generell typisch für mich

Treffen Sie Ihre Einschätzung möglichst spontan, überlegen Sie nicht lange. Kreuzen Sie pro Aussage jeweils nur ein Kästchen an und lassen Sie keine Aussage aus.

Sobald ich mit einer Aufgabe fertig bin, mache ich mir über die nächste Sorgen. **Ü** 0 1 2 3

Ungewohnte Situationen machen mir Angst. **M** 0 1 2 3

Ich bin angespannt, kann mich schlecht konzentrieren. **Ü** 0 1 2 3

Wenn ich eine Sorge los bin, habe ich bereits die nächste im Kopf. **G** 0 1 2 3

Ich weiß, dass ich mir keine Sorgen machen sollte, aber ich kann nichts dagegen tun. **G** 0 1 2 3

Ich kann schlecht einschlafen, weil mir so viel im Kopf herumgeht. **Ü** 0 1 2 3

Wenn ich nachts aufwache, fange ich an zu grübeln. **G** 0 1 2 3

Wenn ich Wünsche anderer ablehne, mache ich mir Sorgen, dass ich sie enttäusche. **Ü** 0 1 2 3

Wenn jemand mir Druck macht, mache ich mir besonders viele Sorgen. **M** 0 1 2 3

Meine Sorgen wachsen mir über den Kopf. **Ü** 0 1 2 3

Ich mache mir schon seit ich denken kann Sorgen. **G** 0 1 2 3

Ich Sorge mich um mögliche wirtschaftliche, soziale oder ökologische Katastrophen. **G** 0 1 2 3

Ich löse mich nur schwer von sorgenvollen Gedanken. **G** 0 1 2 3

Ich frage mich oft, ob mein Partner mir treu ist. **M** 0 1 2 3

Wenn ich anfangs, mir Sorgen zu machen, kann ich nicht mehr damit aufhören. **G** 0 1 2 3

Ich kann mir nicht vorstellen, frei von Sorgen zu sein. **G** 0 1 2 3

Ich gehe immer auf Nummer sicher und hasse Risiken. **M** 0 1 2 3

Ich habe wenig Vertrauen in meine Fähigkeiten. **Ü** 0 1 2 3

Ich denke immer gleich an das Schlimmste. **G** 0 1 2 3

Ich würde am liebsten morgens nicht aufstehen, weil mir der vor mir liegende Tag als zu anstrengend erscheint. **Ü** 0 1 2 3

Ich kann schlecht abschalten. **G** 0 1 2 3

Ich fühle mich nach dem Aufwachen unausgeruht oder erschöpft. **Ü** 0 1 2 3

Es fällt mir schwer, Entscheidungen zu treffen. **Ü** 0 1 2 3

Ich will alles vorab planen, spontan zu sein liegt mir nicht. **M** 0 1 2 3

Ich mache mir Sorgen, ob das Geld reichen wird. **M** 0 1 2 3

Ich mache mir über Vorhaben so lange Sorgen, bis sie komplett erledigt sind. **G** 0 1 2 3

Ich frage mich oft, was andere von mir denken. **M** 0 1 2 3

✓ TEST

Ich mache mir Sorgen um das Wohlbefinden meiner Lieben.

G 0 1 2 3

Ich mache mir Sorgen, meinen Job zu verlieren.

M 0 1 2 3

Ich habe Angst, im Alter krank und hilflos zu sein.

M 0 1 2 3

Bei vielen meiner täglichen Aufgaben befürchte ich, Fehler zu machen.

Ü 0 1 2 3

Lieber verzichte ich auf etwas, als andere zu verärgern.

M 0 1 2 3

Wenn ich ein Problem zu lösen habe, versuche ich mich erst einmal abzulenken.

Ü 0 1 2 3

Ich fühle mich Unerwartetem gegenüber hilflos, und das deprimiert mich.

M 0 1 2 3

Auch in der Freizeit beschäftige ich mich mit ungelösten Aufgaben.

G 0 1 2 3

Wenn jemand eine Verabredung nicht einhält, denke ich immer, dass etwas Schlimmes passiert sein könnte.

Ü 0 1 2 3

Wenn ich an ein ungelöstes Problem denke, fühle ich mich automatisch hilflos.

Ü 0 1 2 3

Ich lebe in Gedanken meist in der Zukunft, kann mich kaum an der Gegenwart erfreuen.

G 0 1 2 3

Wenn jemand böse auf mich ist, befürchte ich, dass er mir Schaden zufügen wird.

M 0 1 2 3

Neue Aufgaben ängstigen mich, weil ich zweifle, sie gut genug bewältigen zu können.

Ü 0 1 2 3

Wenn jemand mein Verhalten kritisiert, fühle ich mich als Person abgelehnt.

M 0 1 2 3

Ich frage mich, ob ich anderen Menschen trauen kann.

M 0 1 2 3

Die Auswertung

Teil 1: Die innere Bereitschaft, sich Sorgen zu machen

Ermitteln Sie Ihre Gesamtpunktzahl. Je mehr Punkte Sie haben, desto stärker ist die Tendenz, sich Sorgen zu machen, ausgeprägt, je weniger Punkte, desto stabiler ist das »psychische Immunsystem«.

Weniger als 30 Punkte

Die Neigung, sich Sorgen zu machen, ist bei Ihnen nur gering ausgeprägt. Sie sind überzeugt davon, dass es für die meisten Probleme mindestens eine oder gar mehrere Lösungen gibt. Auch fällt es Ihnen relativ leicht, sich von Sorgengedanken zu lösen, sich Mut zuzusprechen und Ihre Aufmerksamkeit auf erfreulichere Dinge zu richten. Mithilfe der zahlreichen Anregungen im kleinen Coach können Sie noch mehr Leichtigkeit und Entspannung in Ihr Leben bringen.

Zwischen 31 und 50 Punkten
Sorgen machen Sie sich hauptsächlich deshalb, weil Sie mögliche ungünstige Entwicklungen in der Zukunft frühzeitig erkennen und entsprechend gegensteuern möchten. Manchmal tun Sie hier aber des Guten zu viel und sorgen sich auch um Dinge, deren Eintreffen nur wenig wahrscheinlich ist oder auf deren Entwicklung Sie kaum oder keinen Einfluss haben. Hier geht es darum, klarer zu erkennen, wann und wie Sie etwas unternehmen können und wann es darum geht, sich mit Gegebenheiten zu arrangieren. Der kleine Coach unterstützt Sie dabei, Ihre Fähigkeit, lösungsorientiert zu denken, noch weiter zu stärken. Anregungen dazu geben Ihnen besonders die Übungen 5, 7, 13 und 15.

Zwischen 51 und 70 Punkten
Hier besteht schon die Gefahr, dass Ihre Bereitschaft, sich Sorgen zu machen, den Bereich der gesunden Vorsorge verlässt und für Sie mehr



Warum wir uns sorgen

*Was mache ich nur, wenn ...? Zu viele Sorgen
schränken die Lebensfreude ein.*

 IM ALLTÄGLICHEN SPRACHGEBRAUCH versteht man unter einer Sorge eine mehr oder weniger konkrete, oft auch länger anhaltende Befürchtung, eine Gedanken- und Vorstellungskette, die von negativen Gefühlen durchsetzt ist. Eigentlich nichts Ungewöhnliches, oder? Schließlich sorgt sich jeder von uns mehr oder weniger oft. Niemand führt ein Leben, das völlig frei von Ängsten und Befürchtungen ist. **Doch wie Sie im Test erfahren haben, machen wir uns in unterschiedlichem Ausmaß Sorgen und auch aus unterschiedlichen Gründen.** Spätestens dann, wenn Sorgen und die damit verbundenen Zweifel und Grübeleien uns in unserer Lebensfreude einschränken, wäre es gut, ein Mittel zu kennen, das hilft, klüger mit unseren Ängsten und Befürchtungen umzugehen.

In diesem Kapitel erfahren Sie mehr darüber, **warum wir uns Sorgen machen, welche Rolle unser Gehirn und unsere Gefühle dabei spielen und warum es viel mehr nutzlose als sinnvolle Sorgen gibt.** Ein tieferes Verständnis über die Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen und Verhalten hilft uns, später im Praxiskapitel gezielte Strategien einzuüben.

1. Einfach wahrnehmen, was ist

Sie möchten lernen, sich weniger Sorgen zu machen, und etwas gegen Zweifel, Grübeleien und Ängste unternehmen? Damit das gelingt, gehen Sie am besten Schritt für Schritt und Übung für Übung in Ihrem eigenen Tempo vor. Wiederholen Sie jede Übung einfach so oft, wie es Ihnen guttut. Alte Gewohnheiten lassen sich zwar nicht im Handumdrehen entmachen, aber wenn Sie sich jeden Tag ein wenig Zeit zum Üben nehmen und kontinuierlich dranbleiben, können Sie diese nach und nach verlieren.

Wenn wir uns bisher oft und um viele Dinge Sorgen gemacht haben, dann sind wir daran gewöhnt, einen besorgten Blick auf die Welt zu werfen. Ganz unwillkürlich checken wir vorrangig ab, was wo und wie aus dem Ruder laufen könnte. Dass uns das nicht guttut, wissen wir. Ein ständiger Kampf

gegen diesen besorgten Blick auf die Welt und das Verdrängen von allem, was Sorgengedanken auslösen könnte, würde unsinnig viel Kraft erfordern, ohne dabei die Sorgen dauerhaft zu vermindern. Zudem tauchen Gedanken und Bilder, die wir zu verdrängen versuchen, trotzdem wieder im Bewusstsein auf, obwohl sie uns nicht willkommen sind. Wie gehen wir also am sinnvollsten vor?

Sorgen dürfen sein

Beginnen Sie damit, Ihren Sorgen gegenüber eine aufmerksame, erkundende Haltung einzunehmen, statt sie wegschieben zu wollen oder sich über sich selbst zu ärgern. Erlauben Sie Ihren Sorgen, da zu sein, und schauen Sie genauer hin, was es damit auf sich hat.

Ihr Logbuch

Für Ihre Notizen zu den folgenden Übungen in diesem Praxiskapitel legen Sie am besten ein spezielles

Tagebuch an. Das kann ein Heft oder Ringbuch sein – oder Sie richten im Computer einen Ordner mit entsprechenden Dateien ein. Denn es ist viel effektiver, sich schriftlich mit dem auseinanderzusetzen, was man beim Üben über

sich erfährt, als sich nur Gedanken zu machen. Egal ob handschriftlich oder virtuell: Auf jeden Fall verfügen Sie so über ein persönliches Logbuch, das die Erforschung, die Veränderung und das Loslassen vieler Ihrer Sorgen begleiten wird.



Übung 1: Den Sorgen erlauben, da zu sein

- Machen Sie ein kleines Experiment: Wenn sich die nächste Befürchtung in den Kopf drängt, heißen Sie sie als Untersuchungsobjekt willkommen.
- Ist der innere Horizont gerade mal sorgenfrei, wählen Sie etwas aus, das Sie normalerweise im Alltag häufig beunruhigt.
- Lassen Sie alle Sorgengedanken, die auftauchen, an sich vorbeiziehen, auch alle Befürchtungen und Ängste, die damit verbunden sind.
- Alle Sorgen dürfen jetzt wahrgenommen werden. Sie sitzen nur da und lassen Ihre Gedanken kommen und gehen, drängen sie nicht weg, halten sie aber auch nicht fest. Sie atmen ein und aus und sind einfach nur offen für das, was da kommt und geht.
- Was passiert, wenn Sie mit dieser Haltung einen Blick auf das werfen, was Sie gerade beunruhigt? Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Ihre Sorgen einladen und bereit sind, sie ganz bewusst wahrzunehmen?
- Schreiben Sie Ihre Eindrücke und Gedanken, alles, was Sie bei der Übung wahrgenommen und gefühlt haben, hinterher in Ihr Logbuch.

von Sicherheit (siehe Übung 24), dabei, das anzupacken, was anzupacken ist. So schaffen wir es, aktiv zu werden, statt uns wieder auf die Sorgenschaukel zu setzen.

Gedanken neu ausrichten

Ein solches persönliches Motto ist ein selbstbestärkender Satz, der ein Gefühl des Selbstvertrauens aufruft. Wir machen uns damit Mut. Gedanken, die wir immer wieder denken, formen sich zu Überzeugungen. Ein persönliches Motto zu finden und es uns immer wieder zu vergegenwärtigen hilft dabei, die Sorgenschaukel zu verlassen.

Wir haben uns bisher auch deshalb so häufig sorgenvolle Gedanken gemacht, weil wir ein ums andere Mal diesen Gedankenpfaden gefolgt sind. Doch dank der Neuroplastizität unseres Gehirns, seiner Fähigkeit, sich immer wieder zu

verändern, funktioniert es andersherum genauso. Wenn wir anfangen, unseren Gedanken eine neue Richtung zu geben, und uns selbst Mut machen, wo wir uns bisher durch Horrorfantasien geschwächt haben, dann ist das anfangs ungewohnt und fühlt sich vielleicht auch irgendwie »falsch« an. Doch haben Sie Geduld! Nach einiger Zeit fangen Sie an, die neue Sichtweise erst als möglich, dann als wahrscheinlich und schließlich als normal zu betrachten.

In der nächsten Übung suchen Sie einen Satz, der Sie ermutigen kann. Der Satz sollte nicht »zu groß« sein, sondern so beschaffen sein, dass Sie – ohne jeden Vorbehalt – eine innere Resonanz verspüren. Ein Satz, den wir uns selbst nicht glauben können, stärkt uns nicht. Wir müssen ihn voll bejahen können. Betrachten Sie nach der

*»Wer sich Sorgen macht,
gibt seinen Sorgen Macht.«*

Andreas Tenzer

Übung zum Abschluss Ihre persönlichen Aufzeichnungen im Logbuch, Übung für Übung. Was hat sich verändert? Welche Erkenntnisse und Experimente waren die

wichtigsten für Sie und halfen besonders gut bei der Neuorientierung? Diese gilt es nun weiter zu stärken. Strategien und Tipps dafür finden Sie im nächsten Kapitel.



Übung 28: Persönliche Ermutigungsformel

Nachfolgend finden Sie einige Beispiele für ermutigende Sätze.

Wenn einer davon Sie spontan anspricht, übernehmen Sie ihn einfach.

- Ich habe bisher immer eine Lösung gefunden, ich finde auch jetzt eine Lösung.
- Aus allem, was passiert, lerne ich etwas.
- Es geht weiter, auch wenn ich den Weg erst entdecken werde.
- Egal, was passiert, ich werde es bewältigen.
- Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere.
- Yes I can!
- Ich erlaube mir zu vertrauen. Mehr und mehr.

- Ich vertraue darauf, dass alles gut wird.
 - Alles, was passiert, nutzt mir auf irgendeine Weise.
 - Alles hat einen Sinn, auch wenn ich ihn jetzt nicht verstehe.
 - Es ist, wie es ist, und ich mache das Beste daraus.
- Wählen Sie aus diesen Beispielen denjenigen Satz aus, bei dem Sie das beste Gefühl haben. Verändern Sie vielleicht noch etwas an der Formulierung, sodass er noch besser »passt«, oder denken Sie sich einen eigenen Satz aus, bei dem Sie ganz genau spüren können, dass er Ihnen Kraft gibt. Als Wegweiser dient dabei Ihr Gefühl.

Sorgen loslassen mehr Lebensfreude gewinnen!



Der kleine Coach zeigt, wie Sie sich mit einer positiven inneren Einstellung von Ihren Sorgen befreien und unbeschwerter leben, selbst wenn sich an der äußeren Situation nichts ändert.



- Lernen Sie, sinnvolle von unnötigen Sorgen zu unterscheiden und zu verstehen, welche Botschaften sich hinter Ihren Ängsten und Befürchtungen verbergen.
 - Lösungsorientiertes Denken hilft Ihnen, den Sorgen in Ihrem Alltag weniger Raum zu geben und damit Platz zu schaffen für das Schöne in Ihrem Leben, für mehr Vertrauen, Zuversicht und Leichtigkeit.
- 
- 

G|U

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-2332-9



9 783833 823329

€ 12,99 [D]

€ 13,40 [A]

www.gu.de