



GEDANKEN für den
MÜLLEIMER

Grübel-Ballast und anderen
Schrott im Kopf entsorgen

G|U

GEDANKEN für den **MÜLLEIMER**

Grübel-Ballast und anderen
Schrott im Kopf entsorgen

GEDANKEN für den **MÜLLEIMER**

Grübel-Ballast und anderen
Schrott im Kopf entsorgen



INHALT

Bereit für einen freien Kopf?	4
ERSTE-HILFE-KOFFER	
GEGEN GEDANKENSTRESS	7
Doofe Gedanken? Registrieren – und tschüss!	9
DREI BASICS FÜR EINEN FREIEN KOPF	15
Warum das Warum Probleme schafft	16
Klagen und Jammern sind Stimmungskiller	18
DER GROSSE SORGENCHECK	21
TRICKKISTE GEGEN FIESLINGE IM KOPF	25
Denke deine schlimmsten Gedanken zu Ende	25
Ärger ärgert nur den, der sich ärgert	28
Der Übertreibungsknall gegen den Ärger	30
Der friedliche Weg	33
DIE GEDANKEN-WASCHANLAGE	35
Geheimrezept Dankbarkeit	35
Klopf mal! Gedankenspiralen lösen	38
Die perfekte Rache	40
Lebt wohl, Nervensägen!	43
NOTRUF – DIE RICHTIGEN RATGEBER	45
Die Ratgeber-Checklisten	46
Die inneren Helfer nutzen	48

DIE HEISSE KISTE	51
Die sinnliche Schatzkiste	52
DEPONIE FÜR GEDANKEN, DIE ZU GAR NICHTS GUT SIND	55
Schuldgefühle	55
Hätte, sollte, muss und kann nicht machen nichts als Ärger	59
Falsche Überzeugungen	64
Freunde fürs Glück	70
DER DÄMONEN-ZOO	73
Schweinehunde und andere Dinosaurier	73
Was will das Ding?	77
DON'T FORGET: DIE HILFREICHEN	79
DEINE DIAMANTEN-SCHATZKISTE	83
Diamanten-Checkliste für jeden Tag	88
ES GEHT NOCH WEITER	91
Schaffe neue gute Gewohnheiten	92
ZUM NACHSCHLAGEN	
Zum Weiterlesen	94
Kontakt zur Autorin	94
Downloads	95
Dank	95
Impressum	96

ERSTE-HILFE-KOFFER GEGEN GEDANKENSTRESS

Ganz ohne Achtsamkeit geht es nicht. Auch nicht in einem Buch über Gedanken. Oder vielleicht sogar gerade in einem Buch über Gedanken.

Der Großteil der vielen Tausend Gedanken, die tagtäglich durch unseren Kopf rasen, passieren ihn unterhalb der Bewusstseinsschwelle. Oder kannst du jetzt im Moment rekapitulieren, welche Gedanken du in der gerade vergangenen Minute hattest? Vermutlich nicht – und da geht es dir wie den allermeisten Menschen.

Doch so schnell Gedanken auch verfliegen: Sie haben ganz weitreichende Wirkungen. Sie beeinflussen unsere Stimmung genauso wie unsere Entscheidungen. Sie sorgen dafür, dass wir gut schlafen können. Oder auch nicht. Vor allem aber begleiten sie uns nahezu rund um die Uhr – oft ohne dass wir es überhaupt wahrnehmen.

Nur gelegentlich schwappen Gedanken ganz klar in unser Bewusstsein. Und meistens sind das dann ausgerechnet diejenigen Gedanken, die uns nerven oder beunruhigen. Wir bemerken also eher die weniger positiven Gedanken. Eigentlich vor allem sie. Und als wäre das nicht schon schlimm genug, haben diese Gedanken oft gleich noch eine ganze Armada von anderen negativen Gedanken im Schleptau, die sich zu einem wahren Gedankenstrudel formen.



Die wundervolle Wahrnehmungsübung

Nimm alles wahr, was ist. Ganz ohne zu werten. Es ist. Das reicht.

- **Intensiv lauschen:** Welche Geräusche sind zu hören – in der Nähe und aus der Ferne?
- **Riechen und schmecken:** Was bemerkst du? Wie schmeckt es gerade im Mund?
- **Druck fühlen:** Wie liegt die Kleidung auf der Haut auf? Wo ist sie eng, wo weit? Wie spürst du deine Schuhe, deine Brille, deinen Schmuck, deine Haare? Den Stuhl, auf dem du sitzt ...?
- **Temperatur wahrnehmen:** Wie ist sie auf der Haut und im Körper? Überall gleich oder unterschiedlich?
- **Herzschlag wahrnehmen:** Wo spürst du ihn und wie schlägt dein Herz gerade?
- **Atem wahrnehmen:** Wie tief und in welcher Geschwindigkeit atmest du in diesem Moment?
- **Spüren:** Wo im Körper fühlt es sich gerade angenehm an – und wo unangenehm oder schmerzhaft?
- **Schauen:** Dazu wählst du mit geschlossenen Augen eine Farbe aus, die du dann um dich herum aktiv suchst.

Das war es auch schon. Du kannst einen tiefen Atemzug nehmen und dich dann einfach dem zuwenden, das du gerade tun wolltest.

Je öfter du diese wundervolle Übung gemacht hast, umso häufiger schaltet dein Hirn ganz von selbst in den Wahrnehmungsmodus. Nach und nach werden die Gedankenspiralen seltener, Gelassenheit nimmt zu – genauso wie sinnliches Erleben: Du erlebst den Sonnenaufgang intensiver, bemerkst, wenn der erste Raureif auf dem Gras glitzert, das Essen schmeckt anders ... Für Grübeljunkies sind das ganz neue und wundervolle Erlebnisse.

HILFE BEIM ENT-GRÜBELN

Bei Themen, die sich immer wieder in deinem Kopf breit machen, kann es helfen, das Unterbewusstsein ins Boot zu holen. Das geht am einfachsten mit Hypnose: innere Arbeit in wohlthuender Entspannung, in der du deine tiefsten Fähigkeiten als »Mitarbeiter« gewinnst, um schwierige Themen nach und nach loszulassen. Dadurch werden seelische Schmerzen aller Art leichter. Alles, was du dazu brauchst, ist ein gemütliches Plätzchen, an dem du es dir für eine halbe Stunde bequem machen kannst und wo dich niemand stört. Nutze außerdem die gesprochene Anleitung zum Download (siehe Seite 95). Sie unterstützt dich beim Loslassen von Gedankenschrott. Du kannst sie regelmäßig hören, etwa vor dem Einschlafen. Sei dabei so faul wie möglich. Schweifen die Gedanken mal ab, ist das in Ordnung. Nickst du kurz ein, ist auch das okay. Meistens wirst du die Anleitung aber klar hören und dir deiner selbst dabei ganz bewusst sein.

Achtung, Hypnose ist nicht immer gut! Es gibt auch unseriöse Anbieter. Wer Wunder verspricht, ist in der Regel ein Scharlatan. Eine professionelle Hypnoseausbildung dauert zwei bis drei Jahre und ist Psychologen und (Zahn-)Ärzten vorbehalten, die sich auch danach noch ständig weiterbilden.

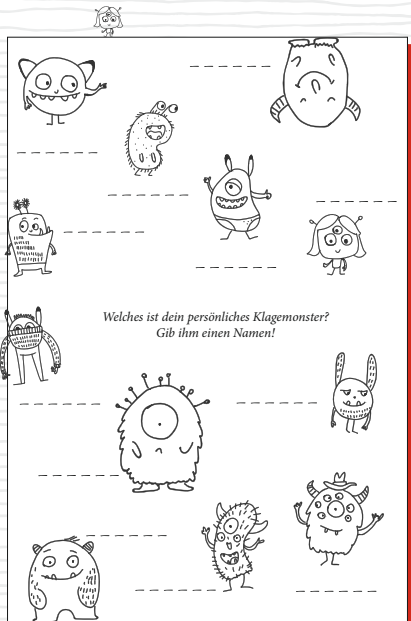
KLAGEN UND JAMMERN SIND STIMMUNGSKILLER

Es gibt Tausende Gründe zur Klage. Wahrhaftige. Berechtigte. Deshalb tut uns das Klagen auch so gut. Wir beklagen uns, jemand stimmt uns zu, die Welt ist in Ordnung. Ja, sie ist schlecht, aber wir sind nicht allein.

Neben der kurzfristigen Erleichterung, dem Gleichklang mit einer verständnisvollen Seele, passiert unbewusst aber etwas ganz anderes: Wir beschäftigen uns mit dem, was blöd ist, ungerecht und schwierig. Mit Leuten, die sich rücksichtslos benehmen, dem fiesen Wetter und Donald Trump. Damit geben wir genau diesen Themen und den dazugehörigen Gedanken und Gefühlen Energie. Daran fressen sie sich dick und fett. Kein Wunder, dass sie in unserem Kopf machen, was sie wollen, und uns immer neue Gründe zur Klage liefern.

Suche dir auf der Seite rechts eins der kleinen Monster aus. Es steht für deine Klagen. Du kannst es ausmalen oder einkreisen. Gib ihm einen Namen und schreibe ihn dazu. Willst du dieses Ding wirklich füttern, damit es riesengroß wird und das Kommando in deinem Kopf behält? Oder lässt du es künftig hungern, damit die schönen Gedanken und Gefühle Platz bekommen? Du hast die Wahl! Jeden Tag, jede Stunde und jede Sekunde deines Lebens. Du prägst deine innere Landschaft durch zahlreiche kleine Entscheidungen.

Es gibt genauso viele Gründe, das Leben zu feiern, wie Gründe zur Klage. Wenn du weniger leiden möchtest und mehr Freude spüren willst, lenke deine Gedanken in positive Bahnen. Verzichte künftig darauf zu klagen. Ersatzlos!



Stück Zwiebelkuchen. Apfelkuchen ... Wir sind viele. Das ist normal und auch in Ordnung. Immer nur Schwarzwälder Kirsch, da verdirbt man sich schnell den Magen.

Die Teilpersönlichkeiten entstehen im Lauf des Lebens, weil wir uns an unterschiedliche Umgebungen anpassen. Wer von der Straße kommt und später auf die Uni geht, wird sich dort anders verhalten als zu Hause. Trotzdem ist auch der alte Teil noch da. Ein Kind, das sich daheim durchkämpfen muss, wird einen Persönlichkeitsteil entwickeln, der ab und zu kräftig auf den Tisch haut. Derselbe Mensch entwickelt später vielleicht aber auch eine weiche, schüchterne Seite. In der Persönlichkeits-WG finden sich so nach und nach verschiedene Bewohner zusammen, die irgendwie miteinander klarkommen müssen: Manche sind sympathisch, andere machen einem das Leben schwer, weil sie eher kontraproduktiv sind. Sie waren früher vielleicht mal sinnvoll, sind es heute aber nicht mehr. Sie putzen uns herunter, sind aggressiv oder verstecken sich. Zeit, sie von Feinden wieder zu Verbündeten zu machen.

WER IST DER QUÄLGEIST?

Stelle dir vor, die Stimme, die dich sabotiert, würde einem Wesen gehören, das in deinem Kopf zu Besuch ist. Das stimmt natürlich nicht, aber vorstellen darf man sich ja alles. Suche eine Gestalt, die perfekt zu dem Quälgeist passt, so wie du es auf Seite 48 mit deiner inneren Weisheit gemacht hast. Nur geht es jetzt eben um die ständig nörgelnde Gouvernante, der man nichts recht machen kann. Um den Flaschengeist, der dich immer wieder ans Weinregal treibt. Den dicken roten Kater auf deinem Sofa, der tausend Gründe hat, warum Sport jetzt keine gute Idee ist. Den stets unzufriedenen Quengler. Die folgenden Fragen helfen dir, das passende Bild zu finden.

Wanted! Dein Quälgeist!

- Ist es jemand Männliches oder Weibliches?
- Ein Mensch, ein magisches Wesen oder eine Comicfigur?
- Wie ist die Figur, wie sind die Haare?
- Ist er/sie/es gepflegt? Dick oder dünn?
- Groß oder klein?
- Wie alt?
- Wie ist dieses Wesen gekleidet?
- Wie genau sieht er/sie/es aus?
- Trägt er/sie/es etwas Besonderes?
Einen Hut zum Beispiel, eine Brille oder Schmuck?
- Wenn du mit ihm oder ihr kommunizierst: Kommen Worte
zurück oder weißt du die Antwort einfach tief im Innern?

Hau **FIESE** **GEDANKEN** in die Tonne!

Du bist ständig im Gedanken – Karussell, obwohl du das eigentlich gar nicht willst? In deinem Kopf dreht sich immer wieder alles um ein und dasselbe Problem? Dein innerer Schweinehund macht dir das Leben schwer?

Manche Gedanken – Quälgeister beißen sich fest wie Zecken. Und je heftiger du dich gegen sie wehrst, desto mehr klammern sie.

Die Übungen, Checklisten und Rituale in diesem Buch helfen, den Fieslingen im Kopf für immer Lebewohl zu sagen – und Platz zu schaffen für gute, hilfreiche und kreative Gedanken, die dich weiterbringen, gelassen machen und das Glück anziehen.

*Es wird Zeit, wieder selbst die Kontrolle
im Kopf zu übernehmen!*

WG 480 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-7523-6



9 783833 875236

www.gu.de