

STRATEGIE *GEGEN* OVERTHINKING

DIE 1-MINUTEN

DR.

MATTHIAS HAMMER



G|U

DR. MATTHIAS HAMMER

DIE
1-MINUTEN-
STRATEGIE
GEGEN
OVERTHINKING



VORWORT – DEN KOPF WIEDER FREI BEKOMMEN	5
ES DENKT ... UND DENKT ... UND DENKT ... UND DENKT ...	8
WER PLAPPERT DA IN DIR?	40
GLAUB NICHT ALLES, WAS DU DENKST	92
AUFMERKSAM – SEI DEIN EIGENER TÜRSTEHER	122
KLARES DENKEN, KLUGES HANDELN	150
ACTIVITY – RAUS AUS DEM KOPF!	166
BEST HABITS – AUCH BEIM DENKEN	182

»ERSTE
ERLEICHTERUNG:
DU BIST NICHT
DEINE GEDANKEN.

LASS UNS GEMEINSAM
ENTDECKEN, WIE DU
ABSTAND ZU DEINEM
RASENDEN VERSTAND
GEWINNST UND LERNST,
IHN ZU LENKEN.«

VORWORT – DEN KOPF WIEDER FREI BEKOMMEN

Denken kann so schön sein. Wir können Probleme lösen, kreativ sein, Geheimnisse verstehen, Neues lernen und über Aha-Erlebnisse staunen. Doch immer mehr Menschen erleben andere Facetten ihres Denkens. Sie fühlen sich von ihren eigenen Gedanken regelrecht getrieben und gehetzt. Sie verheddern sich in »Wenn ...« und »Aber ...«, in »Hätte ...«, »Wäre ...« und »Sollte ...« und stecken fest im mentalen Mühlrad. Sie denken in Schleifen, fühlen sich schlecht dabei und kommen nicht mehr ins Handeln.

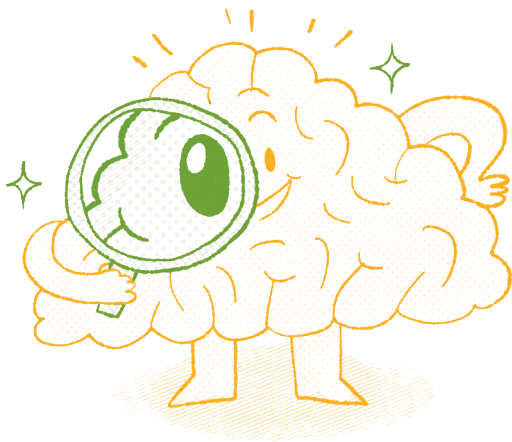
Kennst du das auch, dass du zu viel denkst? Steckst du auch hier und da in der Gedankenfalle und findest keinen Ausweg? All deine Sorgen und Grübeleien fühlen sich so wahr und bedrohlich an. Es ist hart, wenn uns unsere eigenen Gedanken hinter Licht führen. **Aber vergiss nie: Gedanken sind nicht die Realität.** Grübeleien, Sorgen, Selbstkritik, Perfektionismus und all die anderen ungünstigen Denkformen sind kein Naturgesetz. Sie sind einfach: Overthinking. Und du kannst relativ leicht

lernen, damit bewusst umzugehen und es nach und nach zu verabschieden.

In diesem Buch erfährst du viel übers Denken. Ich zeige dir verschiedene Wege, aus ungünstigen Denkgewohnheiten auszusteigen, den Kopf wieder klar und lösungsorientiert zu nutzen und vor allem: wieder Ruhe erleben zu können. Die Kapitel hier laden dich zu einem spannenden Entdeckungsprozess ein, der nicht nur dein Denken verändert, sondern auch dein Leben. Es lohnt sich!

Dein Matthias Hammer





WAS DU IN DIESEM BUCH LERNST

- * Deine Aufmerksamkeit nutzen
- * Abstand finden von Gedanken
- * Ungünstige Strategien im Umgang mit Gedanken stoppen
- * Aussteigen aus Triggern und Verstärkern
- * Kommunikation mit innerem Kritiker & Co.
- * Klares und wirkungsvolles Denken
- * Wieder aktiv das Leben gestalten

UND DENKT ... UND DENKT ...

ES DENKT ... UND DENKT ...



UND DENKT ... UND DENKT ...

ES DENKT ... UND DENKT ...

DASS DER EIGENE KOPF
MANCHMAL VERRÜCKTSPIELT,
KENNST DU WAHRSCHEINLICH.
WAS ABER PASSIERT DABEI
GENAU? DAS IM ERSTEN
SCHRITT HERAUSZUFINDEN,
HILFT UNS IM ZWEITEN SCHRITT,
GEKONNT GEGENZUSTEUERN
UND WIEDER FÜR RUHE UND
KONSTRUKTIVES DENKEN ZU
SORGEN. LOS GEHT'S!

WAS GENAU IST OVERTHINKING?

Immer mehr Menschen leiden unter ihren eigenen Gedanken. Vor allem unter dem Zuviel! Für Overthinking gibt es keine einheitliche Definition. Aber es gibt ein paar typische Anhaltspunkte:

- ➔ Das Denken ist geprägt von Sorgen um die Zukunft, Grübeleien über die Vergangenheit und negativen Gedanken zur Gegenwart.
- ➔ Der Verstand verfängt sich in Wiederholungen und Schleifen und kommt kaum zu einer konkreten Lösung oder Entscheidung.
- ➔ Das Denken führt zu Ängsten, Minderwertigkeitsgefühlen oder anderen negativen Empfindungen.
- ➔ Als Folge treten Stress, Erschöpfung und Konzentrationsstörungen auf.
- ➔ Rückzug, Vermeidungsstrategien und übertriebenes Sicherheitsdenken sind oft weitere Folgen. Das Leben wird eng und schwer.

»OVERTHINKING:
SO VIEL ÜBER ETWAS
NACHDENKEN, DASS
ES EHER SCHÄDLICH
ALS NÜTZLICH IST UND
MEIST NICHT ZU EINER
HANDLUNG FÜHRT.
DAFÜR ABER ZU MIESEN
GEFÜHLEN, STRESS UND
ERSCHÖPFUNG.«

IM DENKRAUSCH – EIN BEISPIEL

Stell dir vor, dein Chef lädt dich zu einem Mitarbeitergespräch am kommenden Mittwoch ein. Du fühlst dich sehr verunsichert und fragst dich: »Warum will er mich sprechen? Was habe ich falsch gemacht?« Du machst dir Sorgen und beginnst, an deiner Performance im Job zu zweifeln. Dein Schlaf wird schlechter, deine Konzentration leidet, du kannst weder im Büro noch zu Hause aus deinen Gedankenschleifen aussteigen. Es rast und rattert im Kopf und lässt dir keine Minute Ruhe mehr. **»Was könnte er wollen? Was soll ich sagen? Ob er vielleicht denkt, dass ...«**

Im Mitarbeitergespräch wirkt dein Chef sehr angestrengt, was dich weiter verunsichert. Schließlich sagt er: »Wir haben ein Großprojekt an Land gezogen und wir möchten Ihre Unterstützung. Wären Sie bereit, bei diesem Projekt verantwortlich mitzuarbeiten?«

Erleichterung macht sich breit. »Es liegt nicht an mir. Ich werde nicht gefeuert. Im Gegenteil! Das ist ja super, dass er mich fragt!«

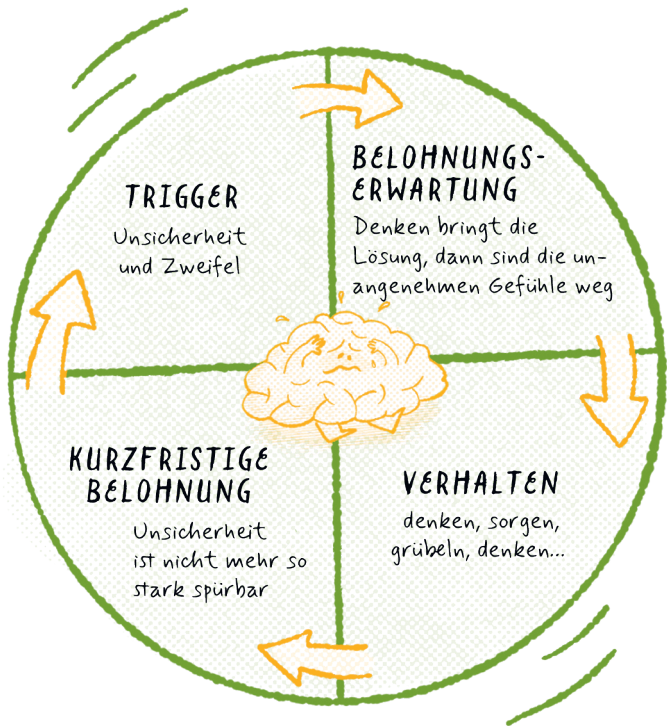
Doch nach einer Stunde melden sich die sorgenvollen Gedanken wieder: »Schaffe ich das? So ein großes Projekt habe ich noch nie gemanagt. Kann ich die Verantwortung tragen?« Der nächste Sturm zieht auf. **Die nächste Overthinking-Spirale setzt sich in Gang.**

IMMER DAS GLEICHE MUSTER

Wir haben Essgewohnheiten, Bewegungsgewohnheiten und eben auch Denkgewohnheiten. Was beim Overthinking passiert, nennt man eine Gewohnheitsschleife:

- |→ **Auslöser/Trigger:** Unsicherheit und Zweifel setzen die Overthinking-Mühle in Gang.
- |→ **Belohnungserwartung:** Wir meinen, durch Nachdenken zu einer Lösung kommen zu können.
- |→ **Verhalten:** Wir machen uns Sorgen und grübeln.
- |→ **Kurzfristige Belohnung:** Das lenkt uns kurzzeitig von der Unsicherheit ab. Overthinking ist damit eigentlich Vermeidung.

UND DENKT... UND DENKT... UND DENKT...



DENKSUCHT: WENN SICH KOPFKINO GUT ANFÜHLT

Denken hilft dir, ein Bahnticket zu lösen, deine Rechnungen online zu bezahlen und dein Fahrrad zu reparieren. Overthinking ist anders. Du bleibst in eine Gedankenkette verstrickt. Das Gedanken-Pingpong setzt sich fort, ohne einen Ausstieg zu finden oder eine konkrete Lösung zu kreieren.

Menschen, die zu Overthinking neigen, recherchieren oft stundenlang im Netz und füttern ihre Sorgen mit weiteren sorgenvollen Inhalten. Menschen, die viel über Negatives grübeln, klicken bevorzugt auf negative Bilder und hören lieber traurige Musik. Menschen, die perfekte Entscheidungen treffen wollen, suchen nach immer weiteren Alternativen und fühlen sich am Ende völlig entscheidungsunfähig.

Wir setzen unsere Gedankenketten fort, obwohl wir wissen, dass es uns nicht guttut. Wie ein Raucher, der weiterraucht, obwohl er weiß, dass er seine Lunge damit schädigt. Denken und die Suche nach Informationen sind zur Sucht geworden.

UND DENKT... UND DENKT... UND DENKT... UND DENKT...

PSYCHO-INSIGHT



DOPAMINKICKS BEIM OVERTHINKING

Was passiert beim Gedankenkarussell im Gehirn? Stell dir vor, du sitzt am Schreibtisch oder bist bei der Hausarbeit – und dann fällt dir ein: »Wäre es jetzt nicht schön, ein Stück von dieser leckeren Schokolade zu essen?« Schon bei dieser Idee wird im Gehirn Dopamin ausgeschüttet, der Botenstoff für Motivation und Belohnung. Die Vorfreude auf die Schokolade nennt man Craving. Sie schüttet zehn Mal so viel Dopamin aus wie der eigentliche Verzehr der Schokolade.

Immer, wenn wir etwas tun, das sich gut anfühlt, wird Dopamin freigesetzt. »Merk dir das, das ist gut für dich«, sagt der Dopaminkick. Der Neurotransmitter verknüpft Verhaltensweisen mit Orten und Empfindungen. Und er wirkt auch beim Overthinking. Wenn wir grübeln und uns sorgen, dann versprechen wir uns etwas davon: »Wenn ich weiter darüber nachdenke, dann werde ich die perfekte Lösung finden.« Oder: »Wenn ich weiter nach Informationen suche, dann wird mein Problem ein für alle Mal verschwinden und ich werde mich super fühlen.«

DIE MERKMALE IM ÜBERBLICK

Es ist hilfreich, früh zu erkennen, wann das Overthinking bei dir beginnt. Es sind meistens ähnliche Themen und Trigger, die es auslösen, und dann tauchen die bekannten Gefühle und Verhaltensweisen auf. Ein wiederkehrendes und sich wiederholendes mentales Muster, das dich trotz allem irgendwie beruhigt – eben weil es Dopamin ausschüttet. Du erkennst es an:

- |→ Gedankenschleifen mit Fragen, auf die es keine eindeutigen Antworten gibt. Warum-Fragen.
- |→ Nachdenken über Themen der Vergangenheit oder Zukunft – ohne die Chance auf ein fruchtbares Ergebnis.
- |→ Harsche Selbstkritik und Hinterfragen der eigenen Person.
- |→ Abstraktes Denken ohne Lebensnähe.
- |→ Vergleiche mit anderen und Bewertungen.
- |→ Nicht abschalten können.
- |→ Rückzug, Entscheidungsschwierigkeiten und Vermeidungsverhalten.

1-MINUTEN-CHECK



WAS VERSPRICHST DU DIR VOM ZU-VIEL-DENKEN?

Bitte markiere, was für dich zutrifft:

- ☐ »Wenn ich über meine Vergangenheit nachdenke, mache ich bestimmte Fehler nicht mehr.«
- ☐ »Wenn ich mir Sorgen mache, bin ich besser geschützt und vorbereitet.«
- ☐ »Wenn ich richtig viele Informationen sammle, werde ich die optimale Entscheidung treffen.«
- ☐ »Wenn ich viel nachdenke, dann verbessere ich mich ständig.«
- ☐ »Wenn ich weiter nachdenke und mich informiere, dann bin ich auf der sicheren Seite.«
- ☐ »Solange ich nach der perfekten Lösung suche, mache ich etwas Sinnvolles.«
- ☐ »Je mehr ich über die Erwartungen der anderen nachdenke, umso besser kann ich sie erfüllen.«

UND DENKT... UND DENKT... UND DENKT...



1-MINUTEN-STRATEGIE

KOMM DIR AUF DIE SPUR

Versuche dich an eine Overthinking-Episode aus den vergangenen Tagen zu erinnern.

- I → Was war der Auslöser? Ein Konflikt, Missempfinden, Überforderung, eine anstehende Entscheidung ...
- I → Welche Erwartung hattest du an deine Informationssuche, dein Nachdenken oder Sorgenmachen? Was hast du dir davon erhofft?
- I → Was waren die typischen Gedanken? Bist du beim Thema geblieben oder bist du gedanklich bei anderen Themen gelandet? Bist du mit dir selbstkritisch oder freundlich umgegangen?
- I → Was waren die Folgen? Welche Gefühle sind aufgetreten? Was hast du getan und was hast du nicht getan? Was hättest du eigentlich tun wollen? Hat dir das Overthinking dabei geholfen oder hat es dich behindert? Hast du etwas abgesagt oder abgelehnt? Hast du etwas vermieden? Hat Denken dich vor Unangenehmem geschützt oder nur abgelenkt?

Hier ist Platz für deine Reflexion. Du kannst diese Seite auch kopieren oder abfotografieren.

|→ Was war der Auslöser?

|→ Welche Erwartung hattest du?

|→ Was waren die typischen Gedanken?

|→ Was waren die Folgen?

UND DENKT... UND DENKT... UND DENKT...

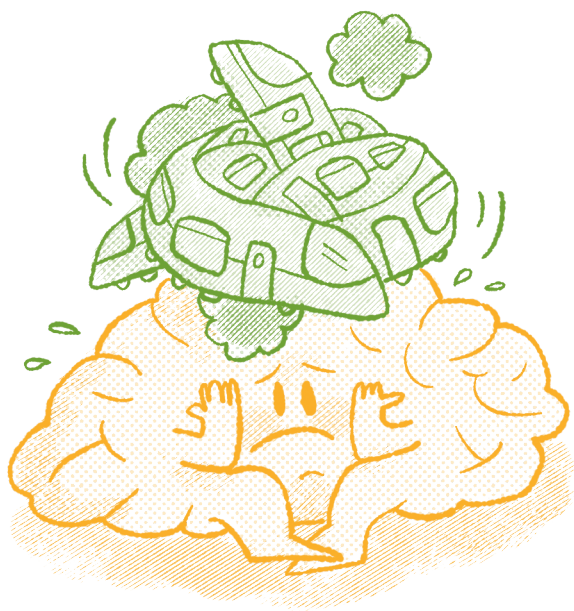
»LASS DICH NICHT
AUSTRICKSEN.
DEIN VIEL-DENK-
MUSTER LÄSST
DICH GERN SAGEN:
›ICH BIN EBEN EIN
OVERTHINKER.« ABER
ES IST NUR EINE
GEWOHNHEIT.«

EINMAL GANZ PRAKTISCH

Nehmen wir Maren als Beispiel. Sie erinnert sich an eine Overthinking-Erfahrung, die für sie sehr unbefriedigend und kraftraubend war.

- |→ Was war der Auslöser? Ein verlängertes Wochenende, an dem ich viel Zeit für mich hatte. Ich blieb lange im Bett ... und dann fing das Grübeln an.
- |→ Welche Erwartung hattest du? Ich wollte herausfinden, warum ich allein bin und mich oft schlecht fühle. Ich wollte es richtig verstehen, der Sache auf den Grund gehen.
- |→ Was waren die typischen Gedanken? Negative Erinnerungen rasten durch meinen Kopf und ganz viele Fragen: Warum bin ich allein? Warum finde ich niemanden? Warum kann ich nicht allein zufrieden sein? Und so weiter.
- |→ Was waren die Folgen? Ich fühlte mich minderwertig und unfähig. Und ich war wütend auf mich selbst, weil ich mir das Wochenende versaut hatte.

UND DENKT... UND DENKT... UND DENKT...



1-MINUTEN-STRATEGIE



GEDANKENAUFSCHUB

Wenn du merkst, dass du wieder einmal voll in deine negativen Gedankenmuster verstrickt bist, kann dir das helfen:

- |→ Rufe laut: »Stopp! Jetzt nicht!«
- |→ Dann vereinbarst du mit dem Denker in deinem Kopf einen Termin zum Nachdenken, beispielsweise heute Nachmittag von 17.00 bis 17.30 Uhr. Diese Zeit sollte mindestens zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen liegen.
- |→ Sobald du an diesem Tag wieder zu grübeln anfängst, erinnere dich daran: »Stopp! Jetzt nicht! Heute um 17.00 Uhr habe ich mir Zeit zum Denken reserviert.«
- |→ Um 17 Uhr nimmst du dir Zeit und schreibst deine Gedanken nieder, aber nur bis 17.30 Uhr. Wie es vereinbart war.

UND DENKT... UND DENKT... UND DENKT...

STRESSDENKEN: WENN ES SCHMERZHAFT KICKT

Nicht nur Dopamin, sondern auch Adrenalin und Cortisol triggern Overthinking: Wenn unser Stress- und Alarmsystem wach wird, rast der Kopf oft umso hektischer.

Stell dir vor, du bekommst von deiner Vorgesetzten eine kritische Rückmeldung. Sofort fühlst du dich gestresst und Gedanken voller Selbstzweifel wechseln sich mit Fluchtgedanken ab. Du hast einen ungelösten Konflikt mit einer Freundin, dein Sohn hat eine schlechte Mathenote, du liest Katastrophen-Nachrichten, bist verunsichert darüber, ob die Symptome, die du seit ein paar Tagen erlebst, nicht eine schlimme Krankheit bedeuten könnten ... Der Denker tobt, du machst dir Sorgen, spinnst düstere Zukunftsszenarien.

Stress triggert Overthinking. Du versuchst, durch das viele Denken deine Stressreaktionen zu beruhigen – und bewirkst oft das Gegenteil.

1-MINUTEN-STRATEGIE



NOTFALLKIT

Fünf Tools, um Overthinking sofort zu stoppen:

- ➔ Auslöser ändern: Plane deine Zeit, um nicht in »Löcher« zu fallen.
- ➔ Aktiv werden: Sobald das Gedankenkarussell startet, wird es Zeit, etwas zu tun. Steh auf, bewege dich, mach ein paar Yogaübungen oder Hausarbeit oder geh spazieren.
- ➔ Reize setzen: Sag laut »Stopp!« und klopfe dir mit beiden Händen auf die Beine.
- ➔ Fürsorge: Tu etwas Freundliches für dich selbst oder jemand anderen. Versende gute Wünsche, ruf jemanden an oder kauf Blumen.
- ➔ Denkzeit begrenzen: Stell dir einen Wecker und erlaube dir, noch maximal 10 bis 15 Minuten über dein Thema nachzudenken. Danach ist Schluss und du wirst körperlich aktiv.

UND DENKT... UND DENKT... UND DENKT...



1-MINUTEN-CHECK

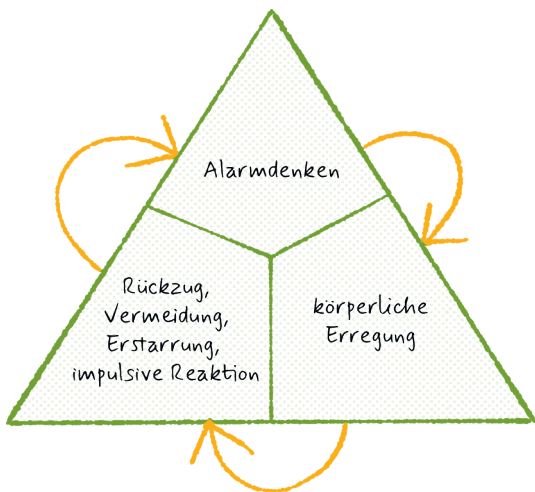
WIE HOCH IST DEIN STRESSLEVEL?

Mittel- und langfristig ist es wichtig, das Stresslevel zu senken. Lerne dafür zuerst, dein Stresslevel auf einer Skala von 1 bis 10 einzustufen.

- ☐ **Grüner Bereich 1 bis 3:** Du fühlst dich ruhig und entspannt. Du kannst dich gut konzentrieren und klar denken. Du fühlst dich sicher und verbunden.
- ☐ **Gelber Bereich 4 bis 6:** Du bist innerlich erregt und musst dich neu orientieren. Unruhe und Sorgen beeinflussen dein Denken. Du benötigst mehr Energie, um dich zu konzentrieren.
- ☐ **Roter Bereich 7 bis 10:** Du bist sehr gestresst und innerlich erregt. Sorgen und Katastrophenvorstellungen gehen dir durch den Kopf. Du kannst nicht mehr klar denken und wirst überflutet von negativen Gedanken.

AMPEL AUF ROT: OVERTHINKING-ALARM

Wenn wir stark gestresst sind und uns im roten Bereich befinden, findet meist nur noch Alarmdenken statt. Sorgen, Katastrophisieren, Erregung, Wut, Angst – es geht rund in unserem Kopf und in den Emotionen. Das stresst uns noch zusätzlich und wir reagieren dann leicht mit Flucht und Vermeidung oder im Gegenteil mit impulsiver Wut und Angriff. Was unser System noch weiter nach oben schaukelt. Ein Teufelskreis.



UND DENKT... UND DENKT... UND DENKT...

Leider ziehen solche Episoden meist eine lange weitere Phase des Overthinking nach sich: »Wie konnte ich nur?! Was war da in mich gefahren? Warum hat der andere ...?« Die innerliche Nachbereitung ist weiterhin schmerzhaft.

IM ROTEN BEREICH HILFT NUR SELBSTBERUHINGUNG

Im roten Stressbereich können wir tendenziell nicht mehr klar denken und sind kaum noch entscheidungsfähig. Jetzt ist es wichtig:

- |→ die eigenen rasenden Gedanken nicht so ernst zu nehmen,
- |→ sich zu beruhigen und
- |→ die Zeit aktiv zu überbrücken, bis wir wieder in den gelben oder grünen Bereich kommen. Das heißt: möglichst keine impulsiven oder selbstschädigenden Entscheidungen treffen.

Finde heraus, was dir hilft, den roten Bereich zu verlassen. Was hilft dir, dich zu beruhigen?

1-MINUTEN-CHECK



KURZFRISTIGE SELBSTBERUHIGUNG

Welche kurzfristigen Strategien helfen dir, dich zu beruhigen, sodass du wieder in den gelben oder grünen Bereich kommst? Bitte verzichte auf Alkohol, Cannabis oder Verhaltenssüchte.

- ☐ Aktivität für den Kopf: Sudoku oder Kopfrechnen
- ☐ Sportliche Aktivität: Radfahren, Joggen oder Yoga
- ☐ Aktivität in der Natur: Spaziergehen, Wandern oder Gartenarbeit
- ☐ Soziale Aktivität: mit einer Freundin reden, den Partner oder die Heilpraktikerin anrufen
- ☐ Entspannungsübungen: Achtsamkeitstraining, Povernapping, Badewanne, Sauna, Massage
- ☐ Sinnliche beruhigende Reize: Musik, ätherische Öle, Waldbaden
- ☐ Sonstiges: _____

UND DENKT... UND DENKT... UND DENKT...

PSYCHO-INSIGHT



URLAUB FÜRS GEHIRN

Wenn wir frisch und erholt sind, können wir am klarsten, kreativsten und besten denken. Wenn wir müde, gestresst und erschöpft sind, hat hingegen das Overthinking die besten Chancen. Was aber heißt Erholung für unseren Kopf?

Dass Ruhe und Nichtstun für unser Gehirn lebenswichtig sind, zeigt das sogenannte Ruhenetzwerk, das Default Mode Network. Es ist immer dann aktiv, wenn wir keine Konzentration aufbringen, sondern die Gedanken einfach schweifen lassen, vor uns hin träumen, still sind oder Sport treiben. In dieser Zeit verarbeitet das Gehirn alle Inputs der letzten Zeit, verknüpft Erlebtes zu wirklichen Erfahrungen, formt unsere Ich-Identität und putzt schlichtweg mal durch. Je öfter wir das zulassen, umso aufgeräumter sind wir – und umso weniger Tore stehen offen für das Gedankenrasen. Also: Ruhe geben, Wolken beobachten, Seele baumeln lassen, nichts tun, durch den Park schlendern ...

1-MINUTEN-STRATEGIE



ANKOMMEN UND SEIN

- |→ Erlaube dir, für eine Minute innezuhalten und anzukommen, genau an dem Ort, an dem du dich gerade befindest.
- |→ Wo sitzt oder stehst du? Lass deinen Blick schweifen. Was siehst du? Welche Farben oder Formen fallen dir auf? Welche Geräusche nimmst du wahr?
- |→ Erlaube dir, für einen Moment ganz da zu sein. Du musst gerade nicht produktiv sein, du musst nichts leisten oder tun.
- |→ Dein Unterkiefer und deine Schultern können sich entspannen. Dein Bauch wird locker.
- |→ Lass deine Gedanken kommen und gehen, lass sie vorbeiziehen. Du musst in dieser Minute kein Problem lösen. Erlebe den Freiraum, für einen Moment einfach da zu sein.

UND DENKT... UND DENKT... UND DENKT...

1-MINUTEN-STRATEGIE



DEINE MENTALE GANGSCHALTUNG

Mit dieser superwichtigen Gangschaltung kannst du in deinem Alltag zwischen Sein und Tun hin- und herwechseln. Eine entscheidende Fähigkeit, die Stress und damit auch Overthinking wirkungsvoll beseitigt.

- |→ **Erinnere dich immer wieder an Pausen, an Momente des Innehaltens und bloßen Daseins. Beginne mit kleineren Zeiträumen, die du mit der Zeit verlängern kannst.**
- |→ **Stell dir einen Wecker, der dich an die Pausenzeiten erinnert, zum Beispiel nach 50 Minuten Arbeit 10 Minuten Pause.**
- |→ **Suche oder schaffe dir Orte, an denen du verweilen kannst und wo du nichts tun musst – eine Parkbank, ein Café oder den Stuhl auf dem Balkon.**
- |→ **Nutze Wartezeiten zum bewussten Nichtstun. Wenn du wartest, will gerade niemand etwas von**

dir. Sei dann nicht genervt, sondern betrachte solche Momente als ein unverhofftes Geschenk.

- |→ Greif in Erholungszeiten nicht zum Smartphone. Dein Gehirn wird sonst unnötig durch Dopamin aktiviert und auf die Suche nach immer neuen Reizen geschickt. Gib ihm Ruhe.
- |→ Finde verschiedene Arten des Nichtstuns für dich: Spazierenschlendern, Badewanne oder Sauna, am See oder Fluss sitzen ...
- |→ Wenn Sorgen- oder Grübelgedanken auftauchen, schreib sie in dein Tagebuch und lass sie los.
- |→ Erlaube dir immer öfter, einfach zu sein, ohne etwas leisten zu müssen und ohne mediale Ablenkung. Einfach da sein.

UND DENKT... UND DENKT... UND DENKT...

»ZAHLE AUF DEIN
EIGENES KONTO EIN
DURCH: AUSREICHEND
SCHLAF, VIEL SPORT
UND EINE ERNÄHRUNG
MIT VIEL FRISCHEM
UND KAUM ZUCKER,
INDUSTRIENAHHRUNG
UND KOFFEIN.«

TSCHÜSS, STRESS: MIT GENUG SCHLAF, GUTER NAHRUNG UND SPORT

Vergiss bitte auch die Basics nicht. Es kann sein, dass dein Stresslevel im roten Bereich ist, weil du einfach zu wenig geschlafen hast oder außer Fast-food und Coke nichts zu dir genommen hast. Solange du Raubbau an deinem Körper betreibst, helfen die besten mentalen Strategien nichts. Dein Körper ist in Not, er schlägt Alarm, wenn du ihm nicht das gibst, was er gerade braucht. Vielleicht mehr Schlaf, mehr gute Nährstoffe, mehr Wasser oder mehr Bewegung.

Manchmal sind Grübeln und Sorgenschleifen nur ein Zeichen dafür, dass grundlegende Bedürfnisse verletzt sind. Du kannst deinen Körper wie ein Konto verstehen, auf das du einzahlen, von dem du aber auch abheben kannst. Wenn du ständig einen Überziehungskredit benötigst, dann produziert er naturgemäß mehr Missempfindungen und auch mehr Alarmgedanken. Getreu dem uralten Spruch: In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.

UND DENKT... UND DENKT... UND DENKT... UND DENKT...

AUF EINEN BLICK

Overthinking kann sucht- oder stressgetrieben sein.

- ➔ Overthinking ist eine Gewohnheit. Erkenne: Was ist der Auslöser? Was versprichst du dir vom vielen Denken? Was ist dein Gedankenmuster? Was ist die kurzfristige Belohnung?
- ➔ Ändere deine Denkgewohnheit durch Gedankenaufschub und durch Notfallstrategien.
- ➔ Erkenne in Momenten des Overthinking: Wie gestresst bist du auf einer Skala von 1 bis 10?
- ➔ Welche kurzfristigen Strategien helfen dir zur Stressreduktion?
- ➔ Aktiviere dein Default Mode Network zur Erholung. Mach Pausen! Erlaube dir Momente zum Nichtstun und einfachem Dasein.

1 MINUTE FÜR DICH

NIMM DIR DOCH GLEICH MAL 60 SEKUNDEN,
IN DENEN DU EINFACH BEI DIR BIST UND
SCHAUST:

WIE GEHT ES MIR GERADE?

WIE FÜHLT SICH DER KÖRPER AN?

WIE GEHT ES MIR EMOTIONAL?

WAS MACHT DER KOPF?

DU DARFST ALLES SO SEIN LASSEN, WIE ES
GERADE IST.

DA IN DIR?

WER PLAPPERT



DA IN DIR?

WER PLAPPERT

WENN DU GLAUBST, DASS
DU EINFACH EIN EINZELNER
MENSCH BIST, QUASI EINE
PERSONALE EINHEIT, DANN
KENNST DU DICH VIELLEICHT
NOCH NICHT GUT GENUG.

IN DIR GIBT ES MINDESTENS
FÜNF ANTEILE, DIE DEIN
OVERTHINKING BEFEUERN
KÖNNEN.

OVERTHINKING- VIELFALT

Vielleicht kennst du die Situation, dass deine Chefin dich fragt, ob du am Samstag ein paar Überstunden machen könntest, und du hörst deine Stimme laut sagen: »Ja klar, kein Problem, das mache ich gern.« Und das, obwohl du eigentlich völlig am Ende bist und ein erholsames Wochenende bräuchtest. Was ist passiert? Ein innerer Anteil hat die Führung übernommen und für dich gesprochen: der Harmoniesüchtige in dir.

Oder nehmen wir an, du hast beim Ausräumen der Spülmaschine ein Glas fallen lassen. Es ist auf dem Boden zersplittert und du hörst eine Stimme in dir, die sagt: »Wie kannst du nur so blöd sein? Du bist so schusselig!« **Dein innerer Kritiker hat sich aktiviert und ist auf die innere Bühne getreten, um dich zu beschimpfen.**

Oder: Du wachst morgens auf und deine Gedanken kreisen um die Zukunft. »Schaffe ich die nächste Woche mit all den Aufgaben? Werde ich die Anforderungen in meinem Job bewältigen? Wie geht es überhaupt weiter mit unserer Firma ...?« Düstere

Fantasien und Zukunftsängste breiten sich aus. Wer hier die Führung übernommen hat, ist dein innerer Katastrophisierer.

Immer wenn du ins Overthinking rutschst, kannst du davon ausgehen, dass ein innerer Anteil erwacht ist und dich zu steuern versucht. Mindestens fünf kannst du ganz leicht ausmachen. Die prominentesten Beispiele sind der innere Kritiker, der dich nach einem Fehler heftig kritisiert, und der Katastrophisierer, der sich ständig Sorgen um die Zukunft macht.

Mithilfe des folgenden Fragebogens kannst du für dich herausfinden, welcher Overthinking-Anteil bei dir verstärkt auftritt. Vielleicht sind es ja auch mehrere, die zusammenarbeiten. Sie zu kennen macht es dir leichter, geschickt mit ihnen umzugehen.

1-MINUTEN-CHECK



WELCHE INNEREN ANTEILE SIND AKTIV?

Überprüfe die folgenden Aussagen und bestimme möglichst spontan, welche auf dich persönlich in welchem Maße zutreffen. Vergib Ziffern zwischen 0 und 5. 0 = stimmt gar nicht, 1 = stimmt eher nicht. 2 = stimmt ein bisschen. 3 = stimmt mäßig. 4 = stimmt weitgehend. 5 = stimmt genau.

Anteil 1

- ☐ Beim Multitasking habe ich das Gefühl, produktiver zu sein.
- ☐ Ich mache oft viele Dinge gleichzeitig.
- ☐ Ich bin ständig online erreichbar.
- ☐ Für mich ist Multitasking eine Gewohnheit.

Anteil 2

- ☐ Wenn ich etwas mache, dann muss es perfekt sein.
- ☐ Ich darf keine Fehler machen.

- ☐ Ich vergleiche mich oft mit anderen.
- ☐ In mir gibt es eine Seite, die sagt: »Du bist nicht gut genug.«

Anteil 3

- ☐ Harmonie in Beziehungen ist für mich das Wichtigste.
- ☐ Um einen Konflikt zu vermeiden, stelle ich lieber meine Bedürfnisse zurück.
- ☐ Ich kann nur schwer Nein sagen.
- ☐ Ich möchte es am liebsten allen recht machen.

Anteil 4

- ☐ Über Fehler aus der Vergangenheit grüble ich meist lange nach.
- ☐ Ich frage mich oft: »Warum ist mir das passiert?«
- ☐ Häufig gehe ich in Gedanken immer wieder dieselben Ereignisse und Szenen durch und komme zu keiner Lösung.
- ☐ Ich verbringe viel Zeit mit Grübeln.

Anteil 5

- ☐ Um gut vorbereitet zu sein, male ich mir oft aus, was alles schiefgehen könnte.
- ☐ Ich mache mir viele Sorgen um die Zukunft.
- ☐ Oft denke ich: »Wie furchtbar, wie schrecklich!«
- ☐ Ich tue viele Dinge, um mich abzusichern und das Schlimmste zu verhindern.

Zähle die Punkte für jede Kategorie zusammen. Je höher die Zahl, umso stärker ist der jeweilige Overthinking-Anteil. Du wirst sie alle fünf gleich genauer kennenlernen.

Anteil 1: Multitasker

Anteil 2: Perfektionistischer Kritiker

Anteil 3: Harmoniesüchtiger

Anteil 4: Grübler

Anteil 5: Katastrophisierer



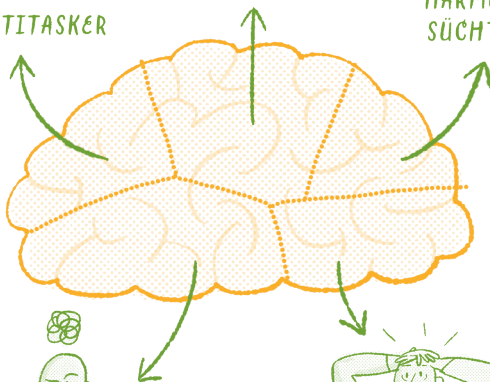
MULTITASKER



PERFEKTIONISTISCHER
KRITIKER



HARMONIE-
SÜCHTIGER



GRÜBLER



KATASTROPHISIERER

ANTEIL 1: MULTITASKER

Wenn dieser Anteil eine große Rolle in deinem Leben spielt, dann kommt dir das hier bekannt vor: Du darfst nichts verpassen und hast immer jede Menge Wichtiges zu tun. Du musst ständig hin- und herspringen zwischen verschiedenen Informationen und Aufgaben. Die ununterbrochene Flut an analogen und/oder digitalen Informationen fühlt sich an, als ob du dich mitten in einem produktiven Strudel befindest. Du bist jederzeit erreichbar und lebst in einer gefühlten Symbiose zwischen realer und digitaler Welt. Du hast dir angewöhnt, viele Dinge gleichzeitig zu tun. Denn du willst produktiv sein und mitmischen.

Zeitweise fühlt sich das gut an. Aber du spürst den inneren Druck wachsen, vieles gleichzeitig denken und tun zu wollen und es nicht zu schaffen. Deine To-do-Liste schwebt dir eigentlich zu jeder Tages- und Nachtzeit vor den Augen herum und die Angst, etwas zu vergessen oder etwas zu verpassen, ist deine treue Begleiterin. Ständiges hektisches Nachdenken ist für dich normal: »Wo fange ich an?

Was ist das Wichtigste? Wie viel Zeit kann ich mir wofür nehmen? ...« Und nicht selten kommst du dabei gar nicht ins Handeln, sondern bleibst im Drüber-Nachdenken stecken.

Tatsächlich steht bei Multitaskern das eigene Denken dem Handeln oft im Weg. Die Gedanken springen hin und her und du kannst dich nicht entscheiden, womit du beginnen und worauf du die Aufmerksamkeit richten willst. Erschöpfung ist dann leicht die Folge – obwohl letztlich gar nichts getan und geschafft wurde. Monotasking? Keine Chance. **Die Konzentration reicht nicht aus, die Fehlerrate steigt und Aufgaben werden oberflächlich erledigt oder verschoben.**

Schauen wir uns mal den Steckbrief des Multitaskers an – und dann prüfen wir, ob das mit dem Vieles-zugleich-Erledigen überhaupt funktionieren kann.



STECKBRIEF: MULTITASKER

- **Denkweise:** sprunghaft, getrieben, oberflächlich, hin und her zwischen verschiedenen Inhalten, süchtig oder stressgetrieben
- **Gefühle:** Angst, etwas zu verpassen (FOMO), gestresst, erschöpft, innerlich rasend, ständiger Zeitdruck
- **Grundidee:** »Ich könnte was verpassen. Ich kann nicht mithalten, wenn ich nachlasse. Ich muss meine To-do Liste abarbeiten. Ich muss alles so schnell wie möglich erledigen ...«
- **Tiefere Glaubenssätze:** »Ich muss etwas leisten, sonst bin ich niemand. Ich muss mich beweisen. Ich muss toll sein. Ich muss besser sein als die anderen. Wenn ich die Dinge nicht schaffe, bin ich verloren.«
- **Inhalte des Denkens:** die To-do-Liste und ihre Schaffbarkeit. Möglichst viel gleichzeitig erledigen, das ist produktiver. Ständig aktiv und online sein, um nichts zu verpassen.

PSYCHO-INSIGHT



MULTITASKING – SUPER SKILL ODER ILLUSION?

Unser Gehirn hat eine sehr begrenzte Verarbeitungskapazität von etwa 11 bis 60 Bit pro Sekunde, die wir bewusst verarbeiten können. Es gelangen natürlich erheblich mehr Informationen in unseren Kopf, aber die nehmen wir nicht bewusst wahr. Zum Vergleich: Eine normale WLAN-Verbindung überträgt 50 Millionen Bit pro Sekunde und besonders schnelle Verbindungen erreichen bis zu mehreren Milliarden Bit pro Sekunde. Wir aber schaffen nur 11 bis 60 mit unserem Bewusstsein. Das Gehirn muss also durch Aufmerksamkeitslenkung und Konzentration die für uns aktuell wichtigen Informationen herausfiltern. Konzentrieren wir uns auf ein Gespräch, werden bereits 60 Bit pro Sekunde verbraucht. Wenn wir neben dem Gespräch unsere Mails checken wollen, sind wir bereits völlig überfordert. Wir können weder das eine noch das andere richtig tun.

Wenn wir von zu vielen Reizen gleichzeitig überflutet werden, dann funktioniert die Informations-

MULTITASKING IST EINE ILLUSION

In Wirklichkeit gibt es gar kein Multitasking! Das Gehirn schaltet nämlich zwischen den Aufgaben hin und her – und das hat Konsequenzen:

Wechselkosteneffekt: Es ist anstrengend und die Leistung lässt schneller nach. Es braucht jedes Mal ein paar Millisekunden bis Sekunden, um von der einen zur anderen Aufgabe zu gehen. Untersuchungen haben gezeigt, dass Multitasking die Aufmerksamkeit mehr beeinträchtigt als Kiffen. Wenn Menschen bei einem IQ-Test unterbrochen wurden, war der IQ signifikant geringer.

Pfusch-Effekt: Unser Tun ist fehleranfälliger und oberflächlicher, wenn das Gehirn zwischen Aufgaben hin- und herwechseln muss.

Der Zeigarnik-Effekt: Das Gehirn erinnert sich an unterbrochene und nicht abgeschlossene Aufgaben besser als an abgeschlossene. Die Spannung unerledigter Geschäfte bleibt daher präsent.

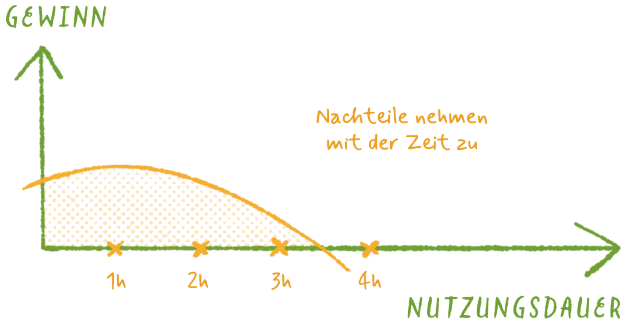
Kreativitätskiller: Ist unser Kopf viel mit Umschalten und Fehlerkorrektur beschäftigt, entstehen keine neuen Ideen.

MULTITASKING AM HANDY

Der Blick zwischendurch aufs Smartphone ist für uns völlig selbstverständlich. Aber auch er ist Multitasking. Es entsteht eine Aufmerksamkeitslücke und uns gehen Informationen verloren. Unser Gehirn verbirgt diesen Wechsellmoment vor uns. Auch wenn es sich manchmal so anfühlt, wir sind in keiner Symbiose mit der digitalen Welt. Es sind immer kleine Momente des Hin- und Herwechsels zwischen analoger und virtueller Realität nötig, die uns nicht bewusst sind.

Am deutlichsten wird diese Aufmerksamkeitslücke im Straßenverkehr – mit fatalen Folgen. Jeder fünfte Autounfall wird durch mediale Ablenkung verursacht. **Wer während des Autofahrens Textnachrichten liest, fährt wie ein Besoffener.**

Der größte Vorteil des Smartphones ist sicherlich die Möglichkeit, schnell Informationen zu beschaffen und weiterzuleiten. Forscher beschreiben die Vor- und Nachteile der Handynutzung in einer umgekehrten U-Kurve, die zeigt: Eine moderate Nutzung ist am besten fürs Wohlbefinden.



Bei einer zu langen und intensiven Nutzung überwiegen die Nachteile. Unser Arbeitsgedächtnis wird mit Reizen und Informationen geflutet, die es nicht tiefer verarbeiten kann. Es sind einfach zu viele. Unsere Ablenkbarkeit und der Stresslevel steigen. Wir denken ständig an irgendwelche Personen, die wir nicht mal real kennen. Das alles bremst uns bei alltäglichen Anforderungen. Die vielen digitalen Miniablenkungen schwächen unsere Willenskraft und Aufmerksamkeitsfähigkeit. Nur noch kurze Konzentrationsspannen sind möglich und wie Süchtige lechzen wir nach der nächsten spannenden medialen Ablenkung. Wir können unsere Impulse immer weniger kontrollieren.

1-MINUTEN-CHECK



ENTDECKE DEINEN MULTITASKER

Erkenne die Dinge, die deinen Multitasker häufig aktivieren. Sind es eher innere Trigger?

- ☐ Langeweile
- ☐ Unlust bei bestimmten Aufgaben
- ☐ »Ich bin wichtig, wenn ich multitasker ...«
- ☐ unangenehme Gefühle
- ☐ Stressempfindungen und Unruhe

Oder eher externe Trigger?

- ☐ zu wenig Zeit für anstehende Aufgaben
- ☐ zu viele Ziele oder Projekte gleichzeitig
- ☐ Umgebung mit vielen ablenkenden Reizen
- ☐ Ablenkung durch eingehende Nachrichten

WAS BEIM MULTITASKING FEHLT: DER TÜRSTEHER

Stell dir ein sehr beliebtes Restaurant vor. Am Eingang steht ein Türsteher und lässt die Gäste ein, die einen Platz reserviert haben. Es gibt nur eine begrenzte Zahl an Sitzplätzen und Gäste ohne Platzreservierung werden abgewiesen oder müssen vor der Tür warten, bis ein Tisch frei wird. Der Türsteher hat viel zu tun, vor allem, wenn der Andrang sehr groß ist.

In unserem Gehirn passiert etwas Ähnliches. Damit unser Arbeitsgedächtnis einigermaßen funktioniert, können nur ausgewählte Informationen eingelassen werden. Auch in unserem Kopf ist die Platzzahl begrenzt. Und der Türsteher für unser Arbeitsgedächtnis ist der präfrontale Cortex.

Stell dir nun einmal vor, der Türsteher wird von den vielen andrängenden Gästen einfach überannt. Er kann seinen Job nicht mehr erfüllen. Vor allem, wenn er bereits erschöpft ist, drängen die Gäste ungebremst ins Restaurant und bringen alles durcheinander. Ebenso dringen ohne aktiven präfrontalen Cortex unzählige Infos ins Arbeitsgedächtnis. **Genau das ist Overthinking.**

Wenn der Türsteher unser Arbeitsgedächtnis nicht mehr schützen kann, weil er überfordert und er-

schöpft ist, dann schwirren uns nicht nur Tausende, meist belanglose Infos und Bilder im Kopf herum, auch Sorgen, Ängste und Selbstkritik können sich viel leichter Zugang in unser Denken verschaffen. Wir erleben einen Kontrollverlust und fühlen uns unserem eigenen Denken und der Informationsflut ausgeliefert. Selbstkontrolle, Emotions- und Impulskontrolle? Davon ist kaum noch etwas zu spüren.

Ohne gezielte Auswahl und Begrenzung der Informationsmenge werden wir zu Getriebenen. Zu Sklaven unserer Gedanken, Emotionen, Impulsen und Informationen. Der Türsteher ist also für unseren Kopf genauso wichtig wie für das In-Lokal. Deshalb werden wir uns später im Kapitel »Aufmerksam – sei dein eigener Türsteher« gezielt damit beschäftigen, wie der präfrontale Cortex gestärkt werden kann, sodass er seinen Job gut erfüllen kann.

ANTEIL 2: PERFEKTIONISTISCHER KRITIKER

Wenn dieser Anteil eine große Rolle in deinem Leben spielt, dann kommt dir das hier bekannt vor: Deine Messlatte liegt sehr hoch und muss unbedingt gerissen werden: jeden Tag perfekt, zu 100 Prozent, ganz oder gar nicht. Die Gedanken rasen, wenn die Gefahr droht, dass der Soll-Wert nicht erreicht werden könnte.

Dieser Anteil treibt dich durch Kritik und Selbstvorwürfe an. Pünktlichkeit, Top-Styling, Bestleistung, Ordnung, alles muss in den Augen dieses Kritikers stimmen. Jede Abweichung vom Soll-Wert wird registriert. Härte und Bewertung sind seine Mittel, um zum Ziel zu gelangen. Fehler werden dokumentiert und nicht verziehen. Vergleiche mit anderen werden zum Vorwurf: »Reiß dich zusammen! Andere sind besser, attraktiver, glücklicher ...« Häufig steckt dahinter die Angst, zu versagen und dann nicht mehr geliebt zu werden.

»DER
PERFEKTIONISTISCHE
KRITIKER IN DIR
GLAUBT, DASS DU ERST
DANN GELIEBT UND
GESCHÄTZT WIRST,
WENN DU GENUG
LEISTEST.

ABER STIMMT DAS
WIRKLICH?«



STECKBRIEF: PERFEKTIONISTISCHER KRITIKER

- **Denkweise:** voller Selbstkritik, Selbstvorwürfe bei Fehlern und Versäumnissen, Vergleiche mit anderen, starr und unflexibel, perfektionistische und oft unrealistische Ansprüche.
- **Gefühle:** Minderwertigkeit, innerer Druck, Angst vor Versagen.
- **Grundidee:** »Ich muss leisten, toll aussehen, auf jeder Ebene bestens liefern! Erst wenn alles perfekt ist, ist es gut. Ich muss ...!«
- **Tiefere Glaubenssätze:** »Ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas vorzuweisen habe. Wenn ich viel leiste, werde ich geliebt. Wenn ich nicht perfekt bin und nicht Perfektes leiste, bin ich nicht gut genug. Ich verdiene Liebe nur, wenn ich dafür genug liefere.«
- **Inhalte des Denkens:** Fokus auf Fehler und Missgeschicke einerseits und die Erfüllung der hohen Ansprüche andererseits.

1-MINUTEN-CHECK



WIE AKTIV IST DEIN INNERER PERFEKTIONIST?

Sich für seine Ansprüche zu engagieren und gute Arbeit leisten zu wollen, ist nicht per se schlecht. Im Gegenteil. Giftig wird Perfektionismus, wenn bestimmte Kriterien auffallen. Wenn du dich in den folgenden Punkten wiederfindest, ist es wichtig, von deinem perfektionistischen Kritiker Abstand zu nehmen und ihn ernsthaft zu hinterfragen.

- ☐ Deine Ansprüche sind ehrlich betrachtet unrealistisch und nicht erreichbar.
- ☐ Du erlaubst dir keine Fehler.
- ☐ Du leidest unter Versagensängsten.
- ☐ Du traust dir nichts mehr zu, weil du deinen überhöhten Ansprüchen nicht gerecht wirst.
- ☐ Du erwischst dich dabei, wie du Herausforderungen vermeidest und prokrastinierst.



DIE PERFEKTIONISMUS-EPIDEMIE

Perfektionismus verbreitet sich in unserer Gesellschaft wie eine ansteckende Seuche. Leistungsdruck, der Drang zur Selbstoptimierung und die Angst, abgehängt zu werden, steigen vor allem bei jungen Erwachsenen enorm an.

Am stärksten nimmt der sozial orientierte Perfektionismus zu. Darunter versteht man, dass wir glauben, dass andere extrem hohe Erwartungen an uns stellen und wir alles dafür tun müssen, sie zu erfüllen. Also versuchen wir, eine perfekte Fassade aufrechtzuerhalten, hinter der wir eine Menge Angst vor Ablehnung und Kritik verstecken.

Sozialwissenschaftler gehen davon aus, dass dieses Phänomen vor allem auf Social Media zurückgeht. Ständige Vergleiche mit dem geposteten Hochglanzleben anderer führen zu Leistungsdruck, Minderwertigkeitsgefühlen und wachsenden Ängsten, selbst nicht genug zu sein.

ANTEIL 3: HARMONIESÜCHTIGER

Dies ist ein freundlicher Anteil. Immer lächelnd, auch wenn ihm eigentlich zum Weinen zumute ist. Ist er mächtig in dir, musst du es allen anderen recht machen. Du musst Harmonie erzeugen, sozial gut dastehen, Kritik aus dem Weg gehen und möglichst jeden Konflikt vermeiden.

Den anderen soll es gut gehen. Sie müssen gut über dich denken. Du musst die Erwartungen der anderen erfüllen, denn ihre Bedürfnisse stehen über deinen. Deine Bedürfnisse sind gar nicht so wichtig und dir oft nicht einmal bewusst.

Nein-Sagen oder Grenzen-Setzen ist gefährlich, weil andere enttäuscht sein könnten. Ablehnung wäre für dich das Schlimmste, deshalb muss alles getan werden, um sie zu vermeiden ... Was aber sind die Folgen? Eine dauerhaft hohe Stressbelastung und ständige Angst, die fremden Erwartungen nicht zu erfüllen.

1-MINUTEN-CHECK



ENTLARVE DEINEN HARMONIE-ANTEIL

Woran erkennst du deinen harmoniesüchtigen Anteil im Alltag? Er ist aktiv, wenn ...

- ☐ du Konflikte um jeden Preis vermeiden willst.
- ☐ du dein Bedürfnis oder deine Meinung nicht äußerst.
- ☐ du häufig den starken Drang verspürst, Harmonie herzustellen.
- ☐ du nicht Nein sagen kannst.
- ☐ du viel darüber nachdenkst, was andere über dich denken könnten.
- ☐ du diffus gestresst bist, weil es gerade nicht harmonisch ist.
- ☐ du dein Verhalten an dein Gegenüber anpasst.
- ☐ es dir schwerfällt, zu dir selbst zu stehen und authentisch zu sein.



STECKBRIEF: HARMONIESÜCHTIGER

- **Denkweise:** Zweifel an sich selbst, am eigenen Handeln, Aussehen, Denken, Wirken und Sein. Hohe Wichtigkeit der Meinung anderer.
- **Gefühle:** Unsicherheit, innere Konflikte, Dauerstress, Angst vor Kritik, Scham.
- **Grundidee:** »Es ist sehr wichtig, was andere über mich denken. Harmonie ist wichtig, Konflikte müssen vermieden werden. Ich bin zu allen freundlich und beschwere mich nicht.«
- **Tiefere Glaubenssätze:** »Ich bin nur etwas wert, wenn mich alle lieben. Ich muss es allen recht machen, um von ihnen akzeptiert zu werden. Meine Bedürfnisse sind nicht so wichtig.«
- **Inhalte des Denkens:** Fokus auf Erwartungen und Bedürfnisse anderer, Harmonie, Konfliktvermeidung.

ANTEIL 4: GRÜBLER

Auch ihn kennst du wahrscheinlich. Unser innerer Grübler beschäftigt sich vor allem mit Themen der Vergangenheit. Die Gedanken kreisen dabei gern um Fehler, Versäumnisse, Ungerechtigkeiten und Schuld. Du kannst ihn an sich ständig wiederholenden Warum-Fragen erkennen: »Warum hast du dich nicht besser vorbereitet? **Warum machst du immer wieder dieselben Fehler? Warum spricht deine Freundin nicht mehr mit dir? ...**«

Der Grübler kommt sehr verantwortungs- und pflichtbewusst daher und seine Aussagen landen meistens bei Kritik, Selbstvorwürfen und negativen Glaubenssätzen. Dabei werden die Gedanken tendenziell abstrakter und allgemeiner: »Du machst immer alles falsch. Du bist nicht gut genug. Du bist nicht liebenswert ...« Der Grübler ist eng vertraut mit dem inneren Kritiker.

Gefühle von Minderwertigkeit, Schuld, Scham und Hilflosigkeit tauchen auf. Der Grübler hält uns eher vom Handeln ab, er macht uns passiv und einsam, wenn wir ihn nicht in die Schranken verweisen.

1-MINUTEN-CHECK



DEN GRÜBLER VERDRÄNGEN?

Der Grübler nervt. Ihn aber zu unterdrücken, ist sowohl kurzfristig als auch langfristig keine gute Strategie. Eines ist wichtig: Alle Strategien, die du in diesem Buch lernen wirst, werden nicht funktionieren, wenn du sie zur Unterdrückung einsetzt. Gedanken, die du versuchst zu vermeiden, drängen sich umso stärker auf. Nutzt du Strategien zur Gedankenunterdrückung? Du wirst in den weiteren Kapiteln erfahren, was besser funktioniert.

- ☐ Bestimmte Themen, Worte und Gedanken vermeide ich aktiv. Ich will nichts davon wissen!
- ☐ Mir nahestehende Menschen wissen, dass sie über bestimmte Themen mit mir nicht reden können.
- ☐ Ich nehme Substanzen, wie beispielsweise Alkohol oder Cannabis, um negative oder grüblerische Gedanken loszuwerden.
- ☐ Ich muss mich ständig beschäftigen, um unangenehme Gedanken nicht erst aufkommen zu lassen.



STECKBRIEF: GRÜBLER

- **Denkweise:** abstrakt, selbstkritisch, abwertend, in Schleifen, viele Warum-Fragen.
- **Gefühle:** Minderwertigkeit, Versagen, Schuld, Scham.
- **Grundidee:** »Es hätte anders laufen müssen. Ich hätte anders ... Ich bekomme nichts hin. Warum habe ich nicht ...? Warum kann ich nicht endlich ...? Warum hat mir damals ...? Es wird schiefgehen. Wahrscheinlich wird es immer schlimmer ...«
- **Tiefere Glaubenssätze:** »Ich bin nichts wert. Ich bin nicht liebenswert. Das Leben ist gefährlich.«
- **Inhalte des Denkens:** Fokus auf Vergangenheit, auf Fehler, Versäumnisse, problematische Beziehungen, Schuld, Verantwortung.

»GANZ SCHÖN
WAS LOS IN DEINEM
KOPF, ODER? DIE
INNEREN ANTEILE ZU
KENNEN HILFT DIR,
DEINEM OVERTHINKING
AUF DIE SCHLICHE
ZU KOMMEN UND ES
ZU STOPPEN. BLEIB
EINFACH DRAN.«

ANTEIL 5: KATASTROPHISIERER

Dieser Anteil macht sich unentwegt Sorgen, beschäftigt sich mit der Zukunft, mit Befürchtungen und möglichen negativen Entwicklungen. Das kann unkontrollierbar und zur Dauerbeschäftigung werden. Du fühlst dich ständig im Alarmzustand und malst dir mit Schrecken aus, was alles passieren könnte.

»**Lieber mal das Schlimmste annehmen, dann bist du gut vorbereitet.**« **Dieses Motto des Katastrophisierers führt zu immer noch mehr Sorgen.** Und zu einer gewissen Blindheit: Neues kann nicht sachlich eingeschätzt werden. Chancen und Möglichkeiten können nicht gesehen werden.

Zweifellos ist es gut, mögliche Schwierigkeiten und Gefahren im Blick zu haben. Katastrophisierendes Overthinking aber übertreibt, sieht nur noch den Worst Case und blockiert uns im Alltag. Wir sind so alarmiert, dass wir nicht mehr klar denken und handeln können und uns lieber zurückziehen in unsere Höhle.



STECKBRIEF: KATASTROPHISIERER

- **Denkweise:** »Was passiert, wenn ...?«-Fragen sind zentral, negatives Denken, Ausmalen von Worst-Case-Szenarien, die zu Vermeidung, Rückzug und bloßem Sicherheitsverhalten führen.
- **Gefühle:** Unsicherheit, Angst, Panik, Hilflosigkeit.
- **Grundidee:** »Die Welt ist bedrohlich, überfordernd, unaushaltbar, schlimm und einfach nur furchtbar. Das halte ich nicht aus.«
- **Tiefere Glaubenssätze:** »Ich bin schwach und hilflos. Niemand hilft mir. Ich bin allein. Ich bin verloren. Alles wird immer schlimmer. Alles geht schief. Es endet immer im Desaster.«
- **Inhalte des Denkens:** Fokus auf zukünftige Katastrophen, extreme Sorgen, Befürchtungen, unrealistisch negatives Denken.

1-MINUTEN-CHECK



TÄGLICH NEU WELTUNTERGANG?

Sorgen um alltägliche Angelegenheiten gehören zum Leben dazu. Meistens können wir uns nach einer gewissen Zeit wieder beruhigen. Wann aber beginnt übertriebenes oder sogar krankhaftes Sorgenmachen fernab der Realität?

- ☐ Deine Gedanken verbeißen sich regelrecht in drohenden Gefahren und Negativem.
- ☐ Du kannst kaum noch Positives wahrnehmen.
- ☐ In Gesprächen äußerst du Bedenken und Sorgen.
- ☐ Du erlebst viel Angst und lebst zurückgezogen.

Solltest du unter einer Angststörung mit Herzrasen, Engegefühlen, Schwindel, Schweißausbrüchen sowie einem starken Vermeidungs- und Rückzugsverhalten leiden, ist es ratsam, professionelle psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

DEINE BODYGUARDS – NUTZE SIE GUT

Klingt ziemlich schlimm mit diesen Anteilen – könnte man jetzt denken. Ja, sie können nerven, vor allem eben, weil sie uns so leicht ins Overthinking treiben. Aber sieh es mal so: Könnten Multitasker, perfektionistischer Kritiker, Harmoniesüchtiger, Grübler und Katastrophisierer nicht deine Bodyguards sein, die ihren Job einfach nur etwas übertreiben?

Sie wollen dich schützen – vor Gefahren, vor falschen Entscheidungen, vor Ärger in deinem Umfeld, vor negativen Gefühlen, davor, dass du verlasen wirst oder unverantwortlich handelst.

Sie wollen, dass du in deinem Leben alles unter Kontrolle hast. Die Absicht hinter all diesen Anteilen ist gut. Aber sie agieren total übertrieben und damit schaden sie dir eher. Deshalb schauen wir uns jetzt an, wie du deinen inneren Anteilen beibringen kannst, dich zu unterstützen und nicht zu sabotieren. Dann fährt auch das Overthinking runter.

KOMMUNIKATION MIT INNEREN ANTEILEN

Wenn du die Anteile einfach so gewähren lässt, wird das Overthinking eher heftiger, als dass es verschwindet. Also solltest du mit diesen inneren Kräften reden – wie mit einem Gegenüber. Das funktioniert tatsächlich, ziemlich gut sogar.

Nehmen wir mal den allseits beliebten perfektionistischen Kritiker. Stell dir vor, du hast deinen Einkaufszettel zu Hause liegen lassen. Sofort beschimpft dich dein innerer Kritiker: »Wie kann man nur so blöd sein? Das ist ja wieder mal typisch! Nicht mal das bekommst du auf die Kette.«

Es ist zweifellos enttäuschend, dass der Einkaufszettel noch zu Hause liegt. Aber hilft es dir weiter, wenn du deswegen beschimpft wirst? Natürlich nicht. **Bring deinen kritischen Anteil deshalb schnell durch eine freundliche und bestimmte Kommunikation zur Ruhe.** Es ist ein bisschen, wie eine Mutter ihr aufgeregtes Kind beruhigt. Sag zum Beispiel: »Hey, Kritiker, das hilft mir jetzt auch nicht weiter. Kannst du mal für einen Moment beiseitretreten, bitte? Ich habe den Zettel ja gerade erst geschrieben, da fallen mir sicherlich die meisten Sachen noch ein. Machen wir eben ein bisschen Gedächtnistraining. Wenn du mich attackierst,

kann ich mich schlechter erinnern. Lass das bitte einfach sein und ich kaufe jetzt ein.«

Eine innere Kommunikation in dieser Art lässt uns aus der Overthinking-Spirale aussteigen. Lass uns genauer schauen, welche Möglichkeiten du dafür in deinem Alltag hast.

WER SPRICHT DENN DA GERADE?

Wichtig ist zunächst zu bemerken, dass da ein Anteil spricht – und wer es ist. Du bemerkst beispielsweise abends, dass sich deine Gedanken ständig mit einer anstehenden Präsentation beschäftigen und immer trüber werden. Du merkst, wie du zunehmend nervös wirst. Frage dich: »Wer spricht da gerade? Welcher Anteil hat da meine innere Bühne betreten?« **Lade diesen Anteil ein, gewissermaßen neben dir Platz zu nehmen, damit ihr euch unterhalten könnt. Und schon wird dir bewusst: Es ist der Katastrophisierer.**

1-MINUTEN-STRATEGIE



WER REDET DA?

Übe bei akutem Overthinking, dir immer schneller bewusst zu machen, welcher Anteil aktiv ist. Frage dich: Welcher Anteil spricht da gerade? Und bitte diesen Anteil, aus dem Dunkel der Unbewusstheit hervorzutreten, sodass du ihn sehen kannst. Hilfreich sind dabei die Steckbriefe aus diesem Kapitel.

Wenn du dich sorgenvoll mit der Zukunft beschäftigst, dann ist es der Katastrophisierer. Wenn du dich mithilfe von Warum-Fragen in die Vergangenheit hineinspulst, dann ist es der innere Grübler. Wenn du gedanklich von einem Thema zum anderen springst, im Handy scrollst und dein Arbeitsgedächtnis flutest, dann ist es der Multitasking-Anteil. Oder du entdeckst deinen lieblich süßen Harmoniesüchtigen oder den anstrengenden Perfektionisten. Mit ein bisschen Übung wirst du immer schneller die Anteile erkennen und innerlich Abstand nehmen können.

DEN INNEREN ANTEIL NACH AUSSEN BRINGEN

Für Anteile, die in dir besonders hartnäckig sind, kann es sich lohnen, ein Bild oder eine Figur zu wählen, die diesen Anteil symbolisiert. Du kannst dir einfach den Steckbrief kopieren oder du kaufst oder bastelst dir eine Figur, die du dir auf den Schreibtisch stellst oder in deine Jackentasche steckst. So plastisch ist es klarer begreifbar: »Das ist nur ein Anteil von mir. Er meint es gut, aber er nervt.« Was sonst nur in deinem Kopf abläuft, kannst du auf diese Weise nach außen bringen und behandeln wie eine Person. **Wenn der Kritiker vor dir auf dem Tisch steht, entsteht Abstand und du bist nicht mehr mit ihm identifiziert.**



VERSTÄNDNIS ENTWICKELN

Unsere Overthinking-Anteile haben eine Geschichte. So wie mit uns früher umgegangen wurde, so gehen wir heute mit uns um.

Maya zum Beispiel hat in der Schule Mobbing erlebt. Für sie war es damals der einzige Weg, diese Zeit zu überstehen, in die Social-Media-Welt zu flüchten. Heute hat sie einen Freund und einen spannenden Beruf, aber noch immer vergräbt sie sich in virtuelle Welten, sobald es stressig wird. Der Multitasker-Anteil wird aktiv.

Jan hatte einen strengen Vater. Für schlechte Schulnoten und Unpünktlichkeit gab es regelmäßig Standpauken oder Ohrfeigen. Jan trägt heute einen mächtigen kritischen Anteil in sich.

Jakob nun wieder wurde wegen dem kleinsten Schnupfen zum Arzt geschleppt. Die Eltern hatten Angst, dass es eine Lungenentzündung sein könnte. Jakob hat einen Krankheits-Katastrophisierer entwickelt. Er geht wegen jeder kleinen Missempfindung zum Arzt oder surft in den entsprechenden Internet-Foren.

Es ist wichtig, dass wir Verständnis für die Anteile entwickeln. Und zugleich erwachsen handeln.

1-MINUTEN-STRATEGIE



DAS VIER-AUGEN-GESPRÄCH

Wenn Grübler, Kritiker oder Co. auftaucht, dann bitte ihn, beiseitezutreten, und nutze dein Symbol. Auch der Steckbrief kann vor dir auf dem Tisch liegen, damit du diesen Anteil besser verstehst. Unterhalte dich mit dem Anteil wie mit einer realen Person. Du könntest zum Beispiel sagen:

- I → Hallo, kannst du ein bisschen Abstand nehmen, so dass ich dich besser sehen und mich mit dir unterhalten kann?
- I → Was ist gerade deine Absicht? Wovor willst du mich schützen? Vor welchen Situationen oder Ereignissen möchtest du mich bewahren?
- I → Wann bist du eigentlich entstanden und in mein Leben getreten? Wie alt war ich da?
- I → Ich sehe dich und habe Verständnis und Mitgefühl für dich. Kann ich dir helfen, dass du dich etwas entspannen und beruhigen kannst?

ANNA UND IHR KRITIKER – EIN BEISPIEL

Anna ist vor einem Online-Meeting sehr aufgeregt, weil sie nicht alles Nötige vorbereitet hat. Ihr innerer Kritiker meldet sich: »Du hast deine Aufgaben nicht gemacht. Das ist das Letzte! Das Allerletzte! Die anderen werden merken, wie unfähig du bist. Das gibt richtig Ärger!«

Anna merkt, wer da in ihr spricht, und reagiert schnell: »Hallo, Kritiker, kannst du für einen Moment beiseitetreten? Ich will nicht, dass du mich so attackierst. **Erzähl: Wovor willst du mich gerade warnen?**«

Der Kritiker geht auf das Gesprächsangebot ein: »Die anderen werden bestimmt denken, dass du unfähig bist. Du wirst dich blamieren.«

Anna kann ihn beruhigen: »Entspann dich mal. Ich habe zu meinen Kolleginnen ein gutes Verhältnis. Sie wissen, dass gerade viel los ist, und haben Verständnis. Für mich ist es nicht hilfreich, wenn du mich attackierst. Du kannst ja zusehen, wie meine Kolleginnen reagieren. Ich möchte mich jetzt voll auf das Meeting konzentrieren. Lass mich also bitte meine Arbeit machen.«

KLARE GRENZEN SETZEN UND ANSPRECHEN

Zuerst ist es wichtig, die Anteile, die dich ins Overthinking locken wollen, schnell zu erkennen, Verständnis zu entwickeln und dann klare Grenzen zu setzen. Du kannst auch sagen: »Hallo, ich sehe dich, Grübler. Kannst du bitte beiseitetreten? Ich beschäftige mich nachher mit dir.« Leg vielleicht sogar eine konkrete Uhrzeit fest, zu der du dich mit deinem Grübler unterhalten willst.

Du kannst auch die Figur, die du gewählt hast, bewusst vor die Tür setzen und ihr sagen: »Ich setze dich jetzt vor die Tür, weil ich mich konzentrieren will. Später kannst du mit mir sprechen. Da nehme ich mir etwas Zeit dafür.« Auch damit steigst du bewusst aus dem Gedankenkarussell aus.

Wenn dich dein Multitasking-Anteil antreibt, dann sag: »Stopp! Ich entscheide mich jetzt für eine wichtige Aufgabe und erledige eine Sache nach der anderen.« **Sag klar, was du willst und was du nicht willst. Mach deutlich, wer hier das Sagen hat.**

PSYCHO-INSIGHT



WAS BLEIBT, IST DAS SELBST

Richard Schwartz ist ein bekannter systemisch arbeitender Familientherapeut. Er machte eine erstaunliche Entdeckung, die auch in unserem Zusammenhang wichtig ist: Wenn sich Klientinnen oder Klienten ihrer inneren Anteile bewusst wurden, bat er diese Anteile, für einen Moment beiseitezutreten. Auch kritische Stimmen bat er, für einen Moment Abstand zu nehmen. Genauso, wie wir es hier schon geübt haben.

Was aber blieb dann übrig? Viele seiner Klientinnen und Klienten erlebten dann einen Zustand ruhigen und klaren Bewusstseins voller Mitgefühl. Richard Schwartz bezeichnete dies als »das Selbst«. Es ist das Erwachsenenbewusstsein, das in jedem Menschen schlummert.

Auf die Menschen, die bei ihm in der Therapie mit diesem Selbst in Kontakt kamen, wirkte dieses Erleben sehr vertraut. Und vielleicht ging es dir ja genauso, als du Kritiker und Co. einfach mal für ein paar Momente vor die Tür schicken konntest. Zugänge zum Selbst sind tatsächlich:

AUF EINEN BLICK

Es gibt mehrere Overthinking-Formen. Denn in dir gibt es unterschiedliche Anteile, die – individuell verschieden – zum Dauerdenken führen können.

- |→ Du kannst Overthinking mittlerweile erkennen und einzelne Arten unterscheiden.
- |→ Ist der Multitasker aktiv, überlastest du dein Arbeitsgedächtnis. Du überschwemmst es mit Informationen und angerissenen Aufgaben. Dabei bricht irgendwann die Informationsverarbeitung zusammen.
- |→ Wenn das Arbeitsgedächtnis geschwächt ist, werden die anderen Overthinking-Anteile stärker. Sie können ungehindert ins Bewusstsein treten und ihre Macht entfalten.
- |→ Du hast auch Kritiker, Harmoniesüchtigen, Grübler und Katastrophisierer kennengelernt und kannst nun üben, gekonnt mit ihnen umzugehen.

1 MINUTE FÜR DICH

WELCHES IST DER INNERE ANTEIL, DER
DICH AM HÄUFIGSTEN INS OVERTHINKING
TREIBT?

WAS WIRST DU UNTERNEHMEN, WENN ES
DAS NÄCHSTE MAL SO WEIT IST? WIE WIRST
DU VORGEHEN, WENN DAS DENKKARUSSELL
ANLÄUFT?

WAS DU DENKST

GLAUB NICHT ALLES,



WAS DU DENKST

GLAUB NICHT ALLES,

DAS VIELE DENKEN PASSIERT
DIR NICHT EINFACH UND DU
KANNST DEUTLICH MEHR
TUN ALS ZUSCHAUEN UND
ERDULDEN. AUCH IN DIESEM
KAPITEL KOMMST DU ALS
BEWUSSTE GESTALTERIN, ALS
BEWUSSTER GESTALTER DEINES
LEBENS UND DENKENS INS
SPIEL. VOR ALLEM SCHAFFST
DU ABSTAND ZU DEM WIRBELN
IN DEINEM KOPF.

SIND GEDANKEN REALITÄT?

Denken ist eine tolle Fähigkeit unseres Gehirns. Sie hat unseren Vorfahren das Überleben gesichert. Sobald ein verdächtiges Geräusch im Wald zu hören war, wurde eine Stressreaktion ausgelöst und Gedanken tauchten auf wie: »Ist das eine Gefahr?« Wie sollte ich handeln?«

Meist sind uns unsere Gedanken nicht bewusst. Hoch automatisch und in rasanter Folge denken wir nach neusten Forschungen ungefähr 6200 Gedanken pro Tag. Wir können nicht entscheiden, ob wir denken oder nicht. Unser Gehirn produziert Gedanken, so wie unser Herz schlägt und unser Magen verdaut. Es gibt keinen Schalter, um das zu beenden. **Wenn wir Gedanken als das betrachten, was sie sind: Ereignisse in unserem Kopf, nicht die Wahrheit, nicht die Realität, dann geht es uns am besten.** Wenn wir unsere Gedanken hingegen zu ernst nehmen, landen wir schnell in der Falle. Tasten wir uns also mal an einen konstruktiven und hilfreichen Umgang mit ihnen heran.

1-MINUTEN-ÜBUNG



DENK NICHT AN EINEN ROSA ELEFANTEN

Gedankenunterdrückung funktioniert nicht. Der Versuch führt eher dazu, dass diesen Gedanken noch mehr Bedeutung verliehen wird. Sie tauchen dann vermehrt in unserem Bewusstsein auf. Gedanken, die wir tagsüber unterdrücken, beschäftigen uns beispielsweise eher nachts oder tauchen sogar in unseren Träumen auf. »Nicht an die Präsentation denken!« bedeutet für unser Bewusstsein: »An die Präsentation denken!« Das Wörtchen »nicht« wird einfach gestrichen. Probier es aus:

- |→ Versuch mal für einige Sekunden, nicht an einen rosa Elefanten zu denken, der auch keine großen rosa Ohren hat.
- |→ Sei bitte konsequent und unterdrücke jeglichen Gedanken an einen rosa Elefanten.
- |→ Und? Ist es dir gelungen? Welche Bilder und Vorstellungen sind aufgetaucht?

1-MINUTEN-STRATEGIE



FATALISMUS KANN ENTSPANNEN

Oft malen uns unsere Gedanken aus, wie schlimm alles werden wird. Die schlimmsten Fantasien tauchen auf und wir versuchen, dagegen zu argumentieren. Im Kopf entsteht Pingpong.

- I→ Ein Ausweg ist aktiver Fatalismus. Fatalismus nimmt das Schicksal so, wie es kommt. Du sagst dir: »Wenn es wirklich so kommen soll, dann ist es halt so. Dann werde ich Angst haben oder mich blamieren. Ich kann jetzt auch nichts ändern. Es kommt, wie es kommt.«
- I→ Fatalismus argumentiert nicht gegen die Worst-Case-Szenarien und versucht auch nicht, positive Affirmationen dagegenzusetzen. Fatalismus nimmt dem Katastrophisierer den Wind aus den Segeln: »Dann ist es halt so. Unsicherheit und Unbehagen gehören zum Leben dazu. Passiert jedem mal.«

REALITÄT ODER NUR KOPFKINO?

Stell dir mal vor, alle Gedanken, die dir durch den Kopf gehen, sind oder werden real. Wie fühlst du dich, wenn du ihnen Glauben schenkst? »Alle anderen sind glücklicher als ich ... Ich kann mir diesen Fehler nie verzeihen ... Die Behandlung beim Zahnarzt wird sicherlich furchtbar ... Ich bin eine schlechte Mutter / ein miserabler Vater ... Wenn ich die falsche Entscheidung treffe, ist das eine Katastrophe ...« Du sitzt vermutlich an einem sicheren Platz und liest gerade dieses Buch. Und nur, weil du dir diese Gedanken gemacht und ihnen Glauben geschenkt hast, konnten unangenehme Gefühle in dir aufkommen.

Aber: Gedanken sind einfach Ereignisse in unseren Köpfen. Sie sind vergleichbar mit einem Kinofilm.

Auch beim schrecklichsten Horrorfilm taucht am Ende der Abspann auf und du kannst nachlesen, welche Schauspieler sich gegenseitig mit künstlichem Blut bespritzt haben. Unsere mentalen Filme sind nur Vorstellungen von der Welt, keine Fakten. Overthinking ist nichts anderes als Kopfkino. Daher: Fernbedienung nehmen und auf »Pause« oder »Off« drücken.

1-MINUTEN-CHECK



WELCHE FILME LAUFEN IN DEINEM KOPFKINO?

Erinnere dich immer wieder daran, dass du beim Overthinking einfach in deinem Kopfkino sitzt und gebannt auf die Leinwand starrst. Mach dir mal klar: Was sind die inneren Filme, die du dir am häufigsten anschaust?

➔ Film 1: _____

➔ Film 2: _____

➔ Film 3: _____

➔ Film 4: _____

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN DENKEN UND REALITÄT

Wir sind umgeben von realen Dingen und jedes Ding hat einen Namen. Auf dem Tisch neben mir steht ein Glas gefüllt mit Wasser. Ich bemerke, dass ich durstig bin. Ich nehme das Glas in die Hand und trinke. **Ich spüre, wie das erfrischende Nass durch meine Kehle fließt. Hm, das tut gut.**

Ich könnte mir auch einfach vorstellen, wie ich das Glas an den Mund führe und das Wasser trinke. Oder ich schaue mir einen YouTube-Film über Wasser an und stelle mir vor, wie es schmeckt und mich erfrischt. Ich kann diese Vorstellung fünf oder zehn Mal wiederholen und werde dadurch nie meinen Durst löschen.

Sprache und Denken unterscheiden sich fundamental von der Wirklichkeit, die sie beschreiben. Das Wort »Wasser« wird nie Durst löschen. Gedanken sind keine realen Fakten. Deswegen ist es so wichtig zu lernen: **Was ist Kopfkino, was sind mentale Filme? Und was sind die Fakten einer Situation, was ist die Hier-und-Jetzt-Realität?** Umso leichter fällt es dir, aus dem Overthinking auszusteigen. Das passiert nämlich nur in deinem Kopf.

PSYCHO-INSIGHT



SELBSTTÄUSCHUNGEN UND VERZERRUNGEN

Viele unserer Gedanken und Interpretationen verzerren die Wirklichkeit. Sie sind Fake News, und zwar in folgenden Varianten:

Die Stressbrille: Wenn du gestern zehn schöne Dinge erlebt hast und ein negatives Ereignis, woran erinnerst du dich? An das negative, oder? Das ist ganz normal. Unser Verstand sieht vieles eher durch die Stressbrille. Das Gute zählt weniger.

Muss-Regeln: »Sie muss pünktlich sein!« »Ich muss die Prüfung mit Bravour ablegen!« »Du musst mich achten.« Abweichungen von solchen Regeln sind nicht vorgesehen.

Verallgemeinerungen und Generalisierungen: Wenn dir ein Missgeschick passiert, dann kommt schnell der Gedanke: »Das passiert mir immer. Ich stelle mich immer doof an.« Wie ein kleiner Tropfen Tinte, der das ganze Wasser im Glas schwarz verfärbt. Schwarz und weiß, gut und böse, dazwischen gibt es nichts.

In vergangene Erfahrungen rutschen: Wir projizieren oft unsere Vergangenheit auf die Gegenwart

oder Zukunft. Wenn dich ein neuer Vorgesetzter an deinen autoritären Vater erinnert, dann denkst und verhältst du dich so wie früher als Kind.

Die Zukunft lesen: »Ich weiß sowieso, wie das Bewerbungsgespräch ausgeht.« »Ist doch eh klar, wie der Abend verläuft.« Unser vermeintliches Wissen schränkt unsere Möglichkeiten ein, was wir wirklich wahrnehmen und erleben könnten.

Falsche Schlüsse ziehen: Weil jemand nicht grüßt, schließen wir, dass die Person uns nicht mag. Aber vielleicht hat sie Schmerzen oder einfach einen schlechten Tag. Wir wissen es nicht.

Selbstbewertungen: Dein Kind wird von der Lehrerin kritisiert und du landest sofort bei dir: »Ich bin eine schlechte Mutter. Ich habe so viele Fehler gemacht. Ich bin eine Versagerin.«

Die Mücke wird zum Elefanten gemacht: Die Zugverspätung wird zur Vorkatastrophe. Die schlechte Note in Mathe wird zum generellen Schulversagen.

»DAS PROBLEM
SIND NICHT UNSERE
GEDANKEN. DAS
PROBLEM IST, WIE
WIR MIT UNSEREN
GEDANKEN UMGEHEN.
UND GENAU DAS KANN
AUCH ZUR LÖSUNG
WERDEN.«

1-MINUTEN-STRATEGIE



SELBSTTÄUSCHUNGEN UND VERZERRUNGEN ENTDECKEN

Wenn du eine Sonnenbrille mit einem Rotstich aufhast, wird alles rötlich gefärbt. Du musst erst bemerken, dass du diese Brille aufhast, und sie absetzen, um alles wieder so zu sehen, wie es real ist. Beim Overthinking haben wir auch einen dicken Verzerrer auf der Nase – oder eher: im Kopf.

- |→ Welche im Psycho-Insight zwei Seiten zuvor genannten Verzerrungen kennst du von dir?
- |→ Welche Selbsttäuschung oder Selbstbewertung redet dir dein Overthinker besonders gern ein?
- |→ Erwinnere dich im Alltag immer wieder daran, dass Gedanken keine Fakten sind. Unterscheide klar zwischen Fakten und Bewertungen: Was sind die Fakten der Situation? Was sind deine Bewertungen und Interpretationen?

AUSSTEIGEN AUS DEM GEDANKENZUG

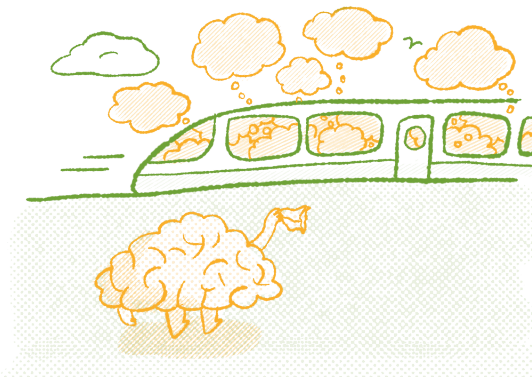
Schauen wir mal genauer, was im Alltag in unserem Denkkapparat passiert. Stell dir vor, du hast einen Termin für ein Bewerbungsgespräch. Immer wieder taucht unwillkürlich der Gedanke auf: »Das wird sicher schiefgehen. Ich werde garantiert abgelehnt.« Der Gedanke ist so überzeugend, so glaubhaft, in deinem Kopf gibt es gar keine andere Möglichkeit. In diesem Moment bist du verschmolzen mit dem, was du denkst. Und es fühlt sich furchtbar an. Der Stresspegel steigt.

Was du tun könntest? Erwinnere dich: »Oh, ich habe schon wieder pessimistische Gedanken. Das kenn ich von mir. Dabei kann ich ja gar nicht wissen, wie der Termin laufen wird. Ich werde mein Bestes geben.« In diesem Moment hast du innerlich von den negativen Gedanken etwas Abstand gewonnen.

DIE BAHNHOF-METAPHER

Wenn du dir Sorgen wegen des Bewerbungsgesprächs (oder irgendeiner anderen Sache in der Zukunft) machst, ist das ungefähr so, als würdest du in einem Zug sitzen, einem Gedankenzug. Egal, wohin er fährt, du musst mit. Du glaubst die Geschichte, die dir dein Verstand erzählt, und er zieht dich in die entsprechenden Stimmungen und Gefühle.

Wenn du dir allerdings bewusst machst, dass es nur Gedanken sind, dann kannst du entscheiden, am nächsten Bahnhof auszusteigen. Vom Bahnsteig aus schaust du dann zu, wie der Zug weiterfährt. Du hast Abstand gewonnen und damit auch wieder den nötigen realistischen Weitblick.





1-MINUTEN-CHECK

DIE TRIGGER FÜR DEINE GEDANKENZÜGE

Weißt du, was genau die Gedanken hervorruft, die dich ins Overthinking hineinrauschen lassen? Je besser du sie kennst, umso früher kannst du gegensteuern. Deine Trigger könnten zum Beispiel sein:

- ☐ Absagen von einer Freundin
- ☐ Kritik
- ☐ Reden vor anderen Menschen
- ☐ körperliche Missempfindungen
- ☐ schwierige Gefühle
- ☐ Alleinsein
- ☐ Vergleiche mit anderen
- ☐ zu viele Wahlmöglichkeiten
- ☐ unerledigte Aufgaben, Mails, Behördenkram
- ☐ offene Rechnungen

1-MINUTEN-STRATEGIE



RAUM ENTSTEHEN LASSEN

Eine sehr effektive Möglichkeit, den Zug ohne dich weiterfahren zu lassen, nutzt du, indem du zwischendurch im Alltag einfach innehältst.

- ➔ Nimm wahr, wo du dich gerade befindest. Nimm deine Körperposition, deine Füße, deine Beine, deinen ganzen Körper wahr.
- ➔ Öffne dich für den Raum, der dich gerade umgibt. Wenn du sitzt, kannst du die Arme heben und die Hände hinter deinem Kopf falten. Deine Schultern entspannen sich. Spüre die Weite in deinem Oberkörper.
- ➔ Spüre den Raum, der dich umgibt. Öffne dich ganz bewusst in diesen Raum hinein. Gedanken kommen und gehen. Begrüße sie und lass sie weiterziehen. Spüre immer neu ganz bewusst hinein in den Raum um dich her.

ABSTAND SCHAFFEN. VIEL ABSTAND!

Jeden Tag tauchen Tausende Gedanken in unserem Bewusstsein auf. Etwa 80 Prozent davon sind negativ und beschäftigen sich evolutionär bedingt mit möglichen Gefahren. Nur ganz wenige Gedanken können wir selbst kontrollieren, wenn wir zum Beispiel eine Reise planen, ein neues Rezept ausprobieren oder unsere Arbeit verrichten. **Die meisten Gedanken tauchen automatisch auf. Wir können diesen Fluss nicht stoppen oder verhindern und auch kaum beeinflussen.**

Das ist an sich kein Problem. Es ist einfach so. Anstrengend wird es, wenn wir unsere Gedanken zu ernst nehmen. Wenn wir all diesen Geschichten und Bewertungen in unserem Kopf lauschen, sie für bare Münze nehmen und ihnen glauben. Dann werden wir hin- und hergerissen, herumgeschubst und finden keine ruhige Minute mehr. Wir sollten daher lernen, ihnen möglichst gelassen zuzuschauen. Mit Abstand. Und genau darum kümmern wir uns jetzt.

VORSICHT: PAPARAZZI UND FAKE-NEWS-VERBREITER!

Stell dir vor, du bist eine berühmte Musikerin. Du hast große Erfolge mit deiner Band und die Illustrierten schreiben immer wieder Geschichten über euer Leben. Dabei ist dir schon oft aufgefallen, dass viele Details in diesen Berichten falsch und frei erfunden sind. Du hast dich damit abgefunden, dass über eine Berühmtheit auch viel Klatsch und Tratsch verbreitet wird. **Du kämpfst nicht dagegen an, das macht dein Leben ruhiger.**

Ein Bandkollege allerdings fühlt sich sehr betroffen und nimmt die Berichte in der Regenbogenpresse und die Kommentare vieler Leute dazu total persönlich. Er liest sich alles genau durch, bespricht vieles mit seinem Rechtsanwalt und klagt immer wieder vor Gericht. Er ärgert sich sehr über die Berichte und erfundenen Geschichten.

Was ist passiert? Dein Bandkollege ist in die Overthinking-Falle getappt. Er hat keinen Abstand zu den Geschichten. Für dich hingegen ist klar, dass es ja nur Geschichten sind, denen du nicht so viel Aufmerksamkeit schenken musst.

BEOBSACHTUNG ODER BEWERTUNG?

Am meisten machen uns Bewertungen zu schaffen. Sie triggern Emotionen. Wenn die Presse über dich etwas Falsches schreibt, wird der Katastrophisierer wach und malt sich aus, was die Leute dann von dir glauben könnten und wie das deine Karriere ruiniert. Oder wenn dein Chef dir nicht zuhört, dann fällt deinem Kritiker ein: »Ich bin offenbar nicht wichtig.« Deshalb ist es wesentlich, zwischen Beobachtung und Bewertung zu unterscheiden:

- |→ Eine Beobachtung ist das, was du sinnlich wahrnehmen und beschreiben kannst. Der Artikel in der Zeitschrift, die Worte des Chefs.
- |→ Die Bewertung fügst du hinzu. Es ist deine Einordnung der Beobachtung: Die Presse schadet deinem Ruf, der Chef agiert so, weil du nicht wichtig bist.

Versuche dich zu trainieren, möglichst nah an der Beobachtung zu bleiben. Bemerke, wenn du oder andere Beobachtungen und Bewertungen vermischen. Bei Propaganda steht die Bewertung im Vordergrund und Fakten spielen kaum eine Rolle.

1-MINUTEN-STRATEGIE



WAS IST BEOBACHTUNG? WAS IST BEWERTUNG?

Wenn du wegen einer Sache ins Overthinking zu rutschen drohst, schau dir genau an, was die Situation ausmacht.

- |→ Was kannst du sehen, hören, riechen? Was nimmst du tatsächlich wahr und kannst es benennen? Der Chef spricht bestimmte Worte. Das ist die sachliche Beschreibung der Situation.
- |→ Was macht dein Kopf in der Situation? Er produziert meist Bewertungen: »Der Chef redet so, weil ich nicht wichtig bin.« Versuche zu erkennen, was deine Interpretation ist.

Auch wenn dir jemand eine Situation schildert, achte mal darauf, welche Bewertungen einfließen. Die Bewertungen triggern unsere Emotionen, unseren Katastrophisierer, Harmonisierer oder Kritiker. Die Beobachtung tut das nicht. Sie ist neutral.

DEN RICHTIGEN ABSTAND ZU GEDANKEN FINDEN

Overthinking kann echt anstrengend sein. Vor allem, weil wir dabei an unseren Bewertungen und selbst erfundenen Geschichten kleben. Stell dir vor, du bestellst dir einen Cappuccino. Die Bedienung bringt ihn dir und weil du den Geruch des frisch gebrühten Kaffees so magst, steckst du als Erstes deine Nase in den heißen Milchschaum. Du riechst allerdings gar nichts, sondern verbrennst dir die Nasenspitze. Du hast nicht den richtigen Abstand gewählt. Um den köstlichen Geruch genießen zu können, brauchst du ein paar Zentimeter zwischen deiner Nase und der Tasse.

Mit unseren eigenen Gedanken ist es genauso. Wir brauchen immer wieder neu den richtigen Abstand zu ihnen. Denken ist eine tolle Fähigkeit. Aber erst, wenn wir unser Denken mit Abstand betrachten lernen, können wir diese Fähigkeit wirklich effektiv nutzen. Im Folgenden findest du deshalb einige Methoden, Anregungen und Ideen, die vorwiegend aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) stammen. Viel Vergnügen damit!

GEDANKEN SIND WIE...

... Wolken, die
vorüberziehen

... bunte Luftballons
am Himmel

... Zugvögel, die
weiterziehen

... vorbeifahrende
Züge

... vorbeifahrende
Autos

... vorbeigehende
Passanten
auf einer
belebten
Straße

... vorbeifahrende
Schiffe auf einem Fluss



1-MINUTEN-STRATEGIE



MENTAL DISTANCING

Du hast zahllose Möglichkeiten, deine Gedanken so auf Abstand zu halten, dass du Ruhe finden, klar überlegen und deinen Aufgaben nachkommen kannst. Hier sind ein paar Möglichkeiten, die du mit der Zeit kreativ erweitern kannst. Ganz nach deinen Vorlieben und aktuellen Bedürfnissen. Es darf sogar Spaß machen.

Gedanken in die Hosentasche stecken. Schreib die sich im Kreis drehenden Gedanken auf ein Blatt Papier. Schau dir die Wörter und Sätze ein paar Momente lang an. Falte anschließend das Blatt zusammen und steck es in deine Hosentasche. Wenn du willst, kannst du den Gedanken sagen, dass sie da sein und dich in der Hosentasche begleiten dürfen. Dann kannst du dich mit voller Aufmerksamkeit deinen Aufgaben widmen. Wenn sich die Gedanken aus deiner Hosentasche melden, kannst du ihnen mitteilen, dass du sie nicht vergessen hast. Du trägst sie ja mit dir in der Hosentasche. Aber jetzt tust du erst einmal etwas anderes.

»Ich habe den Gedanken, dass ...« Wenn automatisch Gedanken auftauchen, dann sage dir: »Ich habe den Gedanken, dass ... ich einkaufen muss, ... dass ich müde bin, ... dass Sonja nicht aufgeräumt hat ..., dass ich das nie hinbekommen werde ...« Mit ein bisschen Übung kannst du auch deine Overthinking-Gedanken mit dem Zusatz versehen: »Ich habe den Gedanken, dass ich nicht gut genug bin, ... dass es anderen besser geht, ... dass bestimmt alles schlimm enden wird ...«

Benennen. Kurz und einfach kannst du auch feststellen: »Ah, da sind ja wieder Sorgen.« »Oh, ich denke wieder an Katastrophen.« »Aha, ich versuche zu beschwichtigen.« Das Benennen hilft dir, dich daran zu erinnern, dass es Produkte deines Gehirns sind und keine Tatsachen. Wenn viele Gedanken auftauchen und du kaum hinterherkommst, kannst du der ganzen Wolke einen Namen geben. Zum Beispiel: »Denken, Denken.« Oder: »Kritik, Kritik.«

Gedankliche Top Hits. So wie es Lieblingssongs gibt, gibt es auch Lieblingsthemen, mit denen sich dein Verstand extrem gern beschäftigt. Mach

dir deine mentale Hitparade bewusst. Wer steht auf Platz 1 deiner Charts? To-dos? Konflikte am Arbeitsplatz? Sorgen um die Zukunft? Wer wann was zu wem gesagt hat? Politische Nachrichten? Du wirst feststellen, dass dein Verstand gar nicht so viele Themenfelder hat. Er wiederholt meistens dasselbe in Variationen. Du kannst das dann einfach benennen: »Aha, wieder mal Hit Nummer 2«, ohne inhaltlich einzusteigen.

Wiederholung, Wiederholung, Wiederholung, Wiederholung, Wiederholung ... Wenn du Worte oft laut wiederholst, verlieren sie an Bedeutung. Du hörst dann nur noch die Geräusche, die du durch die Bewegung von Mund und Zunge erzeugst. Probier es mal aus. Gibt es Wörter, die dir beim Overthinking besonders oft begegnen? »Schlimm« vielleicht oder »dumm«? Wiederhole das Wort dann 40 bis 50 Sekunden lang laut vor dich hinsprechend. Irgendwann kannst du nur noch lachen, stimmt's? Der Abstand ist hergestellt.

Ist dieser Gedanke gerade hilfreich? Diese Frage hilft dir weiter, wenn du im Denken feststeckst. Es geht nicht um Wahr oder Falsch, sondern um Hilf-

LASS DIR ZEIT UND BLEIB DRAN

Abstand zu den Gedanken zu finden ist ein Lernprozess. Es gibt sehr viele Methoden und Techniken dafür, und wenn du einige ausprobiert hast, kannst du dir gern eigene ausdenken. Nutze, was für dich persönlich am besten funktioniert.

Lass dir Zeit, sei geduldig mit dir selbst und sei immer wieder neugierig darauf, wie kreativ dein Verstand versucht, dich zu fesseln und zu binden. Er erfindet immer wieder neue dramatische, aufregende oder sehnsuchtsvolle Geschichten. Deine Overthinking-Anteile sind echte Großmeister des Storytelling. Begegne ihnen mit Neugier und Interesse. Dann wirst du im Alltag immer wieder einmal feststellen können: **»Oh, das ist ein interessanter Gedanke. Das ist eine sehr interessante Geschichte. Glauben muss ich sie aber nicht.«**

Und wenn du gelegentlich wieder in die Falle tappst, deinem Harmoniesüchtigen, Kritiker oder Katastrophisierer glaubst und dir vor lauter Overthinking der Kopf raucht – keine Panik. Sobald du es bemerkst, steigst du aus dem Gedankenzug aus oder lässt die Gedanken wie Wolken weiterziehen. Nach jedem Rückfall kannst du es besser.

1-MINUTEN-ÜBUNG



DER RUHIGE WALDSEE

Hast du genügend Abstand zu den Gedanken, stellt sich Ruhe ein. Das Selbst bekommt ungestört Raum. Stell es dir vor wie einen ruhigen Waldsee. Zeitweise weht Wind über das Wasser und leichte Wellen kräuseln sich an der Oberfläche. Gelegentlich springt auch ein Fisch aus dem Wasser.

Die Wellen sind wie deine Gedanken und Bewertungen. Sie kommen und gehen – wie Wind und Fische. Was bleibt, ist der Waldsee. Mal ruhig und spiegelglatt, dann reflektiert er Wolken, Sonne und Bäume. Dein Bewusstsein ist tief und klar. Dann wieder ist der See von Stress und Turbulenzen aufgewühlt und Wellen schlagen an die Ufer. Der Waldsee aber ist größer als jede Welle. Und dein Bewusstsein ist viel größer als jeder Gedanke. Diesen Bewusstseinsraum trägst du in dir. In diesem Raum kannst du gelassen alle Gedanken kommen und gehen lassen.

AUF EINEN BLICK

Du bist deinen Gedanken nicht hilflos ausgeliefert. Du kannst innerlich Abstand finden und gelassen mit ihnen umgehen.

- |→ Versuchst du, Gedanken zu unterdrücken, verstärken sie sich eher.
- |→ Wenn du deine Gedanken für reale Fakten hältst, bist du gefangen in »Gedankenzügen«. Steig lieber an der nächsten Station aus.
- |→ Es gibt sehr viele Möglichkeiten, Abstand zu schaffen: Gedanken benennen, aufschreiben und in die Hosentasche stecken, die gedanklichen Top Hits erkennen, sie wie Wolken am Himmel betrachten und so weiter.
- |→ Wenn Ruhe und Klarheit ins Bewusstsein einziehen, entdeckst du statt Overthinker, Kritiker und Grübler: das Selbst. Ruhig wie der Grund eines Sees.

1 MINUTE FÜR DICH

WELCHE DER BESCHRIEBENEN STRATEGIEN, UM ABSTAND ZU DEINEN GEDANKEN ZU FINDEN, GEFÄLLT DIR SPONTAN AM BESTEN? PROBIER SIE DOCH MAL EINE WOCHE LANG AUS UND SCHAU, WAS PASSIERT.

DEIN EIGENER TÜRSTEHER

AUFMERKSAM - SEI



DEIN EIGENER TÜRSTEHER

AUFMERKSAM - SEI

WIE WÄRE DAS? EIN TÜRSTEHER
AM EINGANG IN DEINEN KOPF.
NICHTS DARF REIN, WAS DICH
INS OVERTHINKING TREIBT.
NICHTS, WAS DICH UNSINNIG
AUFWÜHLT, LÄHMT UND
ERSCHÖPFT. KLINGT GUT?

NUN, ES GIBT DIESEN WÄCHTER
GANZ REAL. ER NENNT SICH:
AUFMERKSAMKEIT.

DEINE AUFMERKSAMKEIT: DEIN GRÖSSTES KAPITAL

Es ist wie ein Wunder, dass wir denken können. Unser Gehirn verfügt über 86 Milliarden Nervenzellen, die über viele Billionen von Synapsen und Nervenverbindungen miteinander vernetzt sind und rege kommunizieren. Auf nur zu bestaunende Weise schafft unser Gehirn dadurch die biologische Grundlage für unser gesamtes Leben und Erleben, für unser Wahrnehmen, Bewegen, Verdauen, Atmen, Fortpflanzen und so weiter. Und natürlich auch für unser Denken und Verstehen. Versuche mal, einen Moment innezuhalten: mit der neugierigen Haltung eines Kindes, das einem Naturschauspiel zusieht. Du kannst zwar nicht deine Nervenzellen beobachten, aber du kannst neugierig deinen eigenen Gedanken zuschauen. Sie tauchen in deinem inneren Raum auf, sind eine Weile dort und ziehen vorbei. Statt dem Thinking hinterherzujagen, kannst du ruhig beobachten, wie deine Gedanken kommen und gehen.

1-MINUTEN-STRATEGIE



NEUGIERIG AUF DEN NÄCHSTEN GEDANKEN

- |→ Nimm eine gemütliche Position ein, atme zwei- oder dreimal durch und erlaube dir, alle Gedanken, die gerade da sind, kommen und gehen zu lassen.
- |→ Formuliere innerlich den Satz: »Ich bin neugierig, was mein nächster Gedanke ist.«
- |→ Beobachte deinen Geist und nimm wahr, welche Gedanken kommen und gehen. Dann formuliere den Satz erneut: »Ich bin neugierig, was mein nächster Gedanke ist«, und beobachte in Ruhe weiter den Gedankenfluss.
- |→ Kehre wieder und wieder zu dem Satz zurück: »Ich bin neugierig, was mein nächster Gedanke ist.« Und beobachte, was auftaucht ... und vorbeizieht.

LENKEN STATT GELENKT WERDEN

Normalerweise folgt unsere Aufmerksamkeit unserem Denken. Wenn wir sorgenvoll über die Zukunft nachdenken, dann ist da meistens kein Platz mehr für etwas anderes. Doch wir können unsere Aufmerksamkeit steuern und ganz bewusst abziehen vom Denken. Wir können in jedem Moment neu entscheiden, wem oder was wir unsere Aufmerksamkeit schenken.

Aufmerksamkeit ist wie ein Scheinwerferlicht, dessen Ausrichtung wir selbst bestimmen können.

Wenn du im Falle einer Overthinking-Attacke sitzen bleibst und weiter nachdenkst, bleibt dein Scheinwerferlicht auf dein Denken fokussiert. Wenn du aufstehst und die Spülmaschine einräumst, dann erscheint im Scheinwerferlicht das schmutzige Geschirr. Dein Denken ist unterbrochen. Der Platz im Arbeitsgedächtnis wird jetzt für die Hausarbeit benötigt. Lass uns im Folgenden die Macht deiner Aufmerksamkeit entdecken. Du kannst wählen, womit du dich beschäftigst. **Overthinking hat keine Macht über dich, wenn du deinem Denken die Aufmerksamkeit entziehst und dich aktiv für das Leben interessierst.**

1-MINUTEN-ÜBUNG



DIE GANGSCHALTUNG DEINES GEISTES

Experimentiere für einen Moment mit deiner Aufmerksamkeit. Schau dich um und nimm einen Gegenstand wahr, einen Kugelschreiber oder eine Tasse vielleicht. Du kannst ihn auch in deine Hand nehmen, spüren und ertasten. Sei aufmerksam und richte deinen Scheinwerfer komplett auf diesen Gegenstand.

Genauso kannst du nun deine Aufmerksamkeit nach innen richten und wahrnehmen, wie du gerade sitzt. Du kannst deine Füße spüren und deinen Körper wahrnehmen. Spüre hinein.

Und nun nutze deinen Verstand: Wie viel ist 7 mal 12? Versuche, das Ergebnis im Kopf zu errechnen. Und dann lenke die Aufmerksamkeit wieder in deinen Körper. Spüre deine Füße und Beine. Nimm wieder deinen Körper wahr.

Vielleicht ist dir bei dieser Übung aufgefallen, wie du deine Aufmerksamkeit bewusst gelenkt hast, zunächst auf einen Gegenstand, dann auf deinen Körper, danach auf eine Kopfrechenaufgabe und wieder auf deinen Körper. Du bist hin- und hergewechselt zwischen Denken und Wahrnehmen.

Dieser Wechsel ist jederzeit möglich. Du benutzt einfach das, was wir als Gangschaltung deines Geistes bezeichnen könnten. **Es funktioniert auch, wenn du im Grübeln oder in Sorgen feststeckst. Die Aufmerksamkeitslenkung ist der Ausweg aus ständigen Gedankenschleifen.**

Du kannst bemerken »Aha, ich stecke wieder im Overthinking fest« und dann deine Aufmerksamkeit auf etwas Sinnliches ausrichten – deinen Körper spüren oder die Wärme der Tasse Kaffee in deinen Händen. Oder du rechnest etwas oder tust etwas Praktisches wie Staubsaugen oder eine Freundin anrufen. Du praktiziert einen Wechsel zwischen Denken, Tun und aufmerksamem Wahrnehmen.

Diese fantastische Möglichkeit, die Gangart unseres Geistes bewusst zu wechseln, wird auch als psychische Flexibilität bezeichnet. Wir können Grübelschleifen bemerken und aussteigen, statt länger darin zu leiden und auf der Stelle zu treten. Die

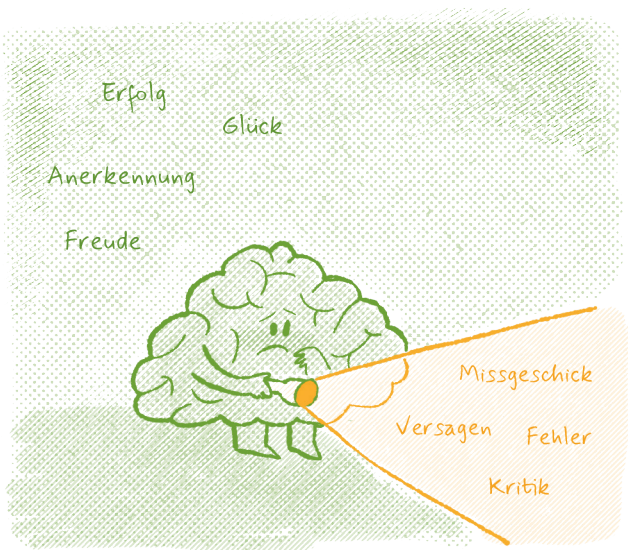
wachsende Bewusstheit hilft dir, selbst zu entscheiden, ob du dich jetzt mit einem Thema beschäftigen möchtest oder ob es ruhen kann. Durch dein aufmerksames Tun fliegen als Nebeneffekt unwichtige Gedanken aus deinem Arbeitsgedächtnis und machen Platz für Wesentliches. Denk daran: Die Kapazität ist begrenzt. Entscheide dich, wie du sie nutzen möchtest.

WENN DEINE AUFMERKSAMKEIT GEKAPERT WIRD

Wenn du ein intensives Gespräch mit deiner Freundin führst, ist das Scheinwerferlicht deiner Aufmerksamkeit voll und ganz darauf fokussiert. Eingehende Sprachnachrichten oder Geräusche aus der Nachbarschaft werden ausgeblendet. Das Gespräch ist im Vordergrund, alles Unwichtige wird für diesen Moment weggefiltert.

Menschen, die unter Overthinking leiden, berichten oft, dass ihre Gedanken eine Art Sog- oder Magnetwirkung haben und sie immer wieder zu denselben Themen und Gedanken zurückkehren. Ihnen fällt es schwer, die Aufmerksamkeit von heißen Themen wegzulenken. Die Aufmerksamkeit wird von inneren Anteilen regelrecht gekapert – getriggert durch äußere Impulse. Wenn der Kata-

strophisierer übernimmt, werden vorrangig Informationen aufgenommen, die etwas mit Gefahren und Risiken zu tun haben. Wenn der Kritiker übernimmt, nimmst du nur noch dein vermeintliches Versagen und deine Defizite wahr. Du kennst die Spielchen und du wirst immer besser darin, aus ihnen auszusteigen.



LOST IN INFORMATION

Von außen wird unsere Aufmerksamkeit ständig gefordert. Sie muss unentwegt filtern, was wichtig und was unwichtig ist. Eine kontinuierliche Überflutung mit Informationen schwächt unsere Aufmerksamkeit – und genau das ist heute Alltag für die allermeisten Menschen. Wir können uns nur noch für kurze Zeiträume auf etwas konzentrieren. Unser Gehirn ist gestresst. Eine tiefere Verarbeitung findet kaum mehr statt. Ein inneres Gefühl des Getriebenseins entsteht, um alles mitzubekommen und nichts zu verpassen.

Wenn wir an Doublescreening, an Scrollen von Bildern, Videos und Kurznachrichten gewöhnt sind, erscheinen längere Texte oder ein entspannter Spaziergang durch den Wald langweilig. Unser Gehirn passt sich an eine rasche und hohe Informationsdichte an. Gestresst ist es dennoch und das Leben rast nur so an uns vorbei. Wenn wir es wieder wirklich leben und erleben wollen, müssen wir lernen, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren. Odysseus aus der altgriechischen Mythologie ist dafür ein Vorbild, wie du gleich sehen wirst.



1-MINUTEN-CHECK

SELBSTBINDUNG À LA ODYSSEUS

Odysseus hat sich an den Mast seines Schiffes binden lassen, um vom schönen, aber gefährlichen Gesang der Sirenen auf einer nahen Insel nicht verführt zu werden. Freiwillige Selbstbindung und Selbstverpflichtung auf bestimmte Regeln – das klingt streng, aber es ist ein Tool für deutlich mehr Lebensqualität. Der Zuwachs von Energie und Willenskraft dient dir in allen Lebensbereichen. Was könntest du umsetzen?

- ☐ Klar festgelegte Offline-Zeiten
- ☐ Smartphone nicht ins Schlafzimmer
- ☐ Trigger-Apps löschen
- ☐ Deaktivieren von Push-Nachrichten
- ☐ Nachrichten oder E-Mails nur ansehen, wenn du gerade Zeit zum Antworten hast
- ☐ Good bye, doublescreening!

AUFMERKSAMKEIT KANN TRAINIERT WERDEN

Die gute Nachricht ist: Du kannst deine Aufmerksamkeit wie einen Muskel trainieren. Das Trainings-tool ist: Monotasking. Du findest es in fast allen Strategien und Übungen hier. Und wenn du deine Aufmerksamkeit im Alltag stärken willst, dann ist es wichtig, die Ablenkungen zu reduzieren, beispielsweise indem du klare Offline-Zeiten festlegst, um dich voll auf reale Aufgaben zu konzentrieren.

Wenn dich das Overthinking lange begleitet hat, fällt es dir sicher schwer, bei einer Sache zu bleiben. Aber es wird immer besser, wenn du deine Aufmerksamkeit aktiv zu lenken beginnst. Das ist das eigentliche Hanteltraining. Wenn du es öfter machst, wirst du entdecken, dass aufmerksames Tun freudvoll ist. **Ablenkungen sind ein Flow-Killer. Freude am Tun entsteht erst, wenn wir mit einer vertieften Aufmerksamkeit dabei sind.** Es lohnt sich. Ob beim Arbeiten oder beim Sport, beim Tanzen, beim Schreiben oder Malen: Vertiefte Aufmerksamkeit wirkt wie ein Lebenselixier.

PSYCHO-INSIGHT



DER AUFMERKSAMKEITSSCHEINWERFER TRIGGERT RELEVANTE HIRNREGIONEN

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit wie einen Lichtstrahl auf eine Tätigkeit richten, zum Beispiel darauf, eine Mathematikaufgabe zu lösen oder zu tanzen, dann geschieht in unserem Gehirn etwas Spannendes: Die Reize, denen wir unsere Aufmerksamkeit schenken, aktivieren die dafür zuständigen Hirnregionen. Andere, momentan irrelevante Gehirnaktivitäten treten in den Hintergrund oder werden abgeblockt.

Beim Tanzen geht es um akustische Reize, die wir in Bewegung umsetzen. Das findet in ganz anderen Hirnregionen statt als mathematisches Denken. Wenn wir versuchen, beides gleichzeitig zu tun, ist das Arbeitsgedächtnis überfordert und beide Tätigkeiten gelingen eher stümperhaft. Lernst du, deinen Aufmerksamkeitsscheinwerfer wirklich zu nutzen, kannst du damit dein Gehirn auf gesunde und gezielte Weise aktivieren und trainieren.

Anerkennung

Motivation

Erfolg

Glück



ACHTSAMKEIT

Dieser Begriff ist in aller Munde und wird teilweise etwas übereifrig gebraucht. Doch Achtsamkeit ist eine anerkannte Methode in verschiedenen psychotherapeutischen Verfahren und vor allem zentral für die Meditation. Es ist eine Form der Aufmerksamkeit, die wir auch im Alltag leben können – und sollten, wenn wir dem Overthinking endgültig Tschüss sagen wollen. Achtsamkeit heißt:

- |→ **Absichtsvoll:** Die Aufmerksamkeit wird absichtsvoll auf eine Übung oder Tätigkeit ausgerichtet.
- |→ **Im gegenwärtigen Moment:** Die Aufmerksamkeit wird immer wieder auf das gegenwärtige, körperliche und sinnliche Erleben im Hier und Jetzt gelenkt.
- |→ **Möglichst wenig bewertend:** Die Aufmerksamkeit ist offen und neugierig. Wenn Bewertungen auftauchen, geht es darum, sich diese bewusst zu machen.

1-MINUTEN-ÜBUNG



ACHTSAM IM HIER UND JETZT

- I → Lenke deine Aufmerksamkeit auf sinnliche Reize, die du jetzt gerade wahrnimmst.
- I → Du kannst, wenn du magst, für einen Moment die Augen schließen und darauf achten, was du hörst. Frage dich selbst: Was höre ich gerade? Achte auf die Geräusche. Du musst nichts tun, nichts verändern, nur wahrnehmen.
- I → Als Nächstes achte auf deinen Körper. Was spürst du gerade? Nimm deine Körperempfindungen wahr und komme noch tiefer in deinem Körper an. Was spürst du?
- I → Und pendle nun hin und her zwischen dem, was du spürst, und dem, was du hörst. Was spürst du gerade? Was hörst du gerade?
- I → Öffne deine Augen. Was siehst du in diesem Moment?



1-MINUTEN-ÜBUNG

ATEMZÄHLEN

- I → Setz dich bequem hin und lenke die Aufmerksamkeit nach innen. Spüre, wie die Füße den Boden berühren, und komm ganz dort an, wo du bist. Du musst gerade nichts tun oder leisten.
- I → Lenke die Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre, wie die Luft ein- und ausströmt. Spüre, wie der Atem durch Brust und Bauch fließt. Verfolge innerlich die Bewegung deines Atems.
- I → Beginne nun damit, deine Atemzüge zu zählen. Einatmen, ausatmen – eins. Einatmen, ausatmen – zwei. Einatmen, ausatmen – drei ... Wenn du bei zehn angelangt bist, beginnst du wieder bei eins.
- I → Wenn deine Gedanken abwandern, kehre zurück zum Atem und zum Zählen.
- I → Beginne mit einer Minute. Mit der Zeit kannst du 3, 5, 10 Minuten oder so lange üben, wie du möchtest. Du bist zur oder zum Meditierenden geworden.

»AUFMERKSAMKEIT
IST ENERGIE. ES IST
DER BRENNSTOFF FÜR
DAS OVERTHINKING.

LENKST DU DIESE
ENERGIE AUF ETWAS
ANDERES, VERLIERT
DAS OVERTHINKING
SEINE MACHT UND
KRAFT.«

PSYCHO-INSIGHT



DÜNGER FÜRS GEHIRN

Wenn wir Achtsamkeit üben, wird der anteriore cinguläre Cortex (ACC) nachhaltig trainiert. Der ACC ist in unserem Gehirn zuständig für die übergeordnete Aufmerksamkeitslenkung und Selbststeuerung. Er gehört zum präfrontalen Cortex und hilft uns dabei, uns aufs Wesentliche und Wichtige zu fokussieren.

Der ACC wird vor allem dadurch trainiert, dass wir unsere Aufmerksamkeit bei Ablenkungen immer wieder zurückführen auf den gegenwärtigen Reiz. Durch Gewichtheben können wir unseren Bizeps trainieren, durch das geduldige Zurückführen der Aufmerksamkeit auf das, was uns gerade wichtig ist, trainieren wir den ACC. Wenn die Gedanken abwandern, ist das okay. Wichtig ist, es zu bemerken und die Aufmerksamkeit zurückzuführen. Es ist normal, dass wir abgelenkt sind oder Gedanken auftauchen. Das ist kein Problem. Die Herausforderung besteht darin, immer wieder mit der Aufmerksamkeit zurückzukommen.

1-MINUTEN-STRATEGIE



NUTZE DIE BEGRENZTE KAPAZITÄT DEINES HIRNS

Wenn du in der Overthinking-Falle steckst, ist meist keine Kapazität mehr für etwas anderes da. Du fühlst dich hilflos deinen Gedanken ausgeliefert. Aber: Du hast viel mehr Kontrolle, als du meinst.

- ➔ Wähle spontan eine Tätigkeit aus, die wirklich deine Aufmerksamkeit erfordert, vielleicht Fensterputzen, Jonglieren, Puzzle oder Sudoku.
- ➔ Führe diese Tätigkeit für zwei bis drei Minuten durch und sei aufmerksam. Was passiert? Dein Kopf wird ruhiger.

Dein Arbeitsgedächtnis kann nicht gleichzeitig Fenster putzen und sich vertieft mit Sorgen beschäftigen. Die begrenzte Kapazität kannst du nutzen. Lerne, Kritiker & Co. deine Aufmerksamkeit zu entziehen und sie auf das zu lenken, was für dich zählt.

1-MINUTEN-STRATEGIE



AUFMERKSAM IM ALLTAG

Stärke deine Aufmerksamkeit auch bei alltäglichen Verrichtungen. Nimm dir möglichst oft vor, nur eine Sache zu machen, dabei aufmerksam zu sein und alle sinnlichen Reize wahrzunehmen.

- |→ Autofahren ohne Musik oder Podcast
- |→ Essen ohne Handy am Tisch
- |→ Gespräche mit Freunden, das Handy bleibt in der Tasche
- |→ Film anschauen ohne Ablenkung
- |→ Im Garten arbeiten
- |→ Ein Buch lesen
- |→ Aufmerksam Musik hören
- |→ Durch den Wald oder einen Park schlendern ohne mediale Ablenkung

SELBSTSTEUERUNG

Wir haben viel mehr Kontrolle über unsere Gedanken, als uns bewusst ist. Du findest hier im Buch viele Möglichkeiten, deine Aufmerksamkeit zu nutzen, Gedanken zu bemerken und Abstand zu gewinnen. Jetzt möchte ich dir zeigen, wie du dich mit vier konkreten Schritten im Alltag besser selbst steuern kannst. Wenn wenig hilfreiche Gedanken oder Ablenkungen auftauchen, kannst du bewusst entscheiden, ob du dich damit jetzt befassen möchtest oder später oder gar nicht. **Du bleibst Chefin/ Chef in deinem eigenen Kopf.**



- |→ **Schritt 1:** Du bemerkst den Auslöser für die Ablenkung oder das Gedankenrasen. Dabei nimmst du bewusst wahr, wo du gerade bist und womit du beschäftigt bist.
- |→ **Schritt 2:** Du sorgst für Abstand zu der Ablenkung oder den Gedanken, die sich in dir selbstständig gemacht haben. Du bemerkst, ob da ein innerer Anteil aktiv geworden ist, und schickst ihn vor die Tür. Du steigst aus den mentalen Geschichten aus.
- |→ **Schritt 3:** Jetzt folgt die Neuorientierung. Du fragst dich: »Was ist mir jetzt wirklich wichtig? Folge ich der Ablenkung oder bleibe ich bei meiner Aufgabe?« Du entscheidest, womit du dich beschäftigen willst.
- |→ **Schritt 4:** Aufmerksame Aktivität. Du lenkst deine Aufmerksamkeit zurück auf die wichtige Tätigkeit.

Diese vier Schritte sind im Alltag sehr nützlich. Stell dir vor, du willst vertieft für zwei Stunden an einem Projekt arbeiten. Nach ein paar Minuten klingelt das Telefon. Du kennst die Nummer. Du bemerkst, dass dich das Gespräch von der Arbeit ablenken könnte – Schritt 1. Statt reflexartig ranzugehen, erfasst

du die Situation: Du willst arbeiten, aber da ist dieser Anruf. Du hast Abstand zum Geschehen – Schritt 2. Schritt 3 heißt, du triffst deine Entscheidung: »Soll ich rangehen? ... Nein, ich rufe nachher zurück. Das Projekt ist jetzt wichtiger.« Und du lenkst die Aufmerksamkeit wieder auf dein Projekt und arbeitest an deinem PC weiter – Schritt 4.

Nach ein paar Minuten fällt dir ein, du könntest kurz deine Social-Media-Apps checken, ob neue Nachrichten da sind. Du bemerkst die ablenkenden Gedanken, erinnerst dich daran, was gerade wichtig ist, und **entscheidest dich erneut, an deinem Projekt weiterzuarbeiten und erst in deiner Pause aufs Handy zu schauen.**

Nach ein paar weiteren Minuten meldet sich eine Stimme: »Das wird nicht gut, was du da machst. Du bist nicht kreativ genug. Das schaffst du nie.« Du bemerkst, wer da spricht: »Hallo, Kritiker, kannst du bitte auf der Fensterbank Platz nehmen, sodass ich hier in Ruhe weiterarbeiten kann?« Und du lenkst die Aufmerksamkeit wieder auf dein Projekt ... bis zur nächsten Unterbrechung von außen oder von innen, bei der du wieder entscheidest, dass du weiterarbeiten möchtest.

Wie du an diesem Beispiel siehst, kannst du immer wieder neu die Richtung bestimmen und selbst ent-

scheiden, was in deinem Alltag passiert. Du durchläufst diesen Prozess mehrfach am Tag. Immer und immer wieder. **Jedes einzelne Mal kannst du spüren, wie gut es sich anfühlt, einer Versuchung widerstanden zu haben und an dem drangeblieben zu sein, was für dich aktuell zählt. Du wirst eine Menge Zeit und Energie gewinnen.**

Unangenehme Aufgaben, wie eine Prüfung, Bewerbungs- oder Mitarbeitergespräche oder schwierige Projektphasen, sind oft Trigger für Overthinking-Anteile. Unsicherheiten, Alleinsein oder körperliche Missempfindungen ebenfalls. Nutze die vier Schritte, um sie zu bemerken und die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was dir momentan wichtig ist.

1-MINUTEN-STRATEGIE



4 SCHRITTE DER SELBSTSTEUERUNG

Nutze diese vier Schritte möglichst oft im Alltag:

- I → Auslöser für Ablenkung oder gedankliche Aktivität bemerken
- I → Bewusstmachen der Gedanken und Abstand nehmen. Aussteigen aus mentalen Geschichten
- I → Neuorientierung: Was ist mir jetzt wichtig? Entscheidung: Womit will ich mich jetzt beschäftigen?
- I → Aufmerksame Aktivität: engagiert das tun, was jetzt wichtig ist

Mit etwas Übung kannst du die vier Schritte sehr schnell durchlaufen und deine Energie rasch auf das Wichtige lenken. Du kannst dir dabei selbst Instruktionen geben, zum Beispiel: »Das mache ich später.« »Jetzt nicht.« »Ich mache jetzt diese Aufgabe zu Ende.« »Was ist jetzt wichtig?«

AUF EINEN BLICK

Aufmerksamkeit bringt uns wieder in die Selbstkontrolle und zu dem, womit wir uns beschäftigen wollen. Das heißt: Ade, Overthinking, hallo, fokussiertes Gelingen.

- |→ Entdecke die Gangschaltung deines Geistes, um Gedanken zu bemerken und auszusteuern.
- |→ Gezielte Aufmerksamkeit aktiviert wichtige Hirnregionen.
- |→ Dort, wo du mit deiner Aufmerksamkeit bist, findet dein Leben statt.
- |→ Trainiere deinen Aufmerksamkeitsmuskel.
- |→ Nutze das Scheinwerferlicht deiner Aufmerksamkeit im Alltag. Übe Achtsamkeit, Atemzählen und die vier Schritte der Selbststeuerung.

1 MINUTE FÜR DICH

TU MAL FÜR EINE MINUTE NICHTS ANDERES ALS TIEF UND BEWUSST ZU ATMEN. WENN GEDANKEN DICH ABLENKEN, DANN KOMM ZURÜCK ZUM ATEM: DU BEMERKST DIE ABLENKUNG, DU NIMMST DIE GEDANKEN WAHR, DU ENTSCHEIDEST DICH ZURÜCKZUKEHREN, DU LENKST DEN FOKUS WIEDER AUF DEINEN ATEM. GENAU DAS IST MEDITATION.

KLUGES HANDELN

KLARES DENKEN,



KLUGES HANDELN

KLARES DENKEN,

DENKEN IST KEIN
SELBSTZWECK, DER UNS
ÄRGERN ODER AUSLAUGEN
WILL. ES IST EIN EXTREM
WERTVOLLES WERKZEUG, MIT
DEM WIR PROBLEME LÖSEN
UND UNSER LEBEN GESTALTEN
KÖNNEN. IN DIESEM KAPITEL
KNÜPFEN WIR GENAU DA
WIEDER AN.

DENKEN HEISST: PROBLEME LÖSEN

Unser Alltag konfrontiert uns mit vielfältigen Problemen. Das können Sachprobleme sein, wie ein nicht funktionierender Drucker, Beziehungsprobleme, wie Schwierigkeiten bei der Kindererziehung, oder Zeitprobleme in der Hinsicht, dass du viel zu viele Aufgaben in zu wenig Zeit erledigen sollst. Manchmal haben wir Klärungsprobleme, wir wissen zum Beispiel nicht, was wir beruflich machen wollen oder wie wir unsere Wohnung gemütlicher gestalten könnten.

Mit unserem Kopf – und natürlich auch mit unserem Herzen – bekommen wir all das meist gut hin. Overthinking allerdings ist wie ein Nebelwerfer: Es verhindert einen klaren Blick auf die Situation.

Wir können nicht mehr sehen, worum es eigentlich geht, sind emotional gestresst und haben den sachlichen Blick für die Situation verloren.

Klares Denken führt meistens zu klugen Lösungen. Es lohnt sich auch deshalb, immer schneller aus dem Overthinking-Nebel aufzutauchen und zurückzufinden zur Fähigkeit, konkret über einen

Sachverhalt nachzudenken und nach sinnvollen Lösungen zu suchen. **Wir werden uns mit genau dieser Fähigkeit des klaren Denkens auf den nächsten Seiten beschäftigen.**

Handwerker übrigens sind für mich Vorbilder im konkreten, klaren, lösungsorientierten Denken. Wenn zum Beispiel ein Schreiner ein Regal unter die Kellertreppe bauen soll, schaut er sich die Situation in Ruhe an, misst alles genau aus und durchdenkt die verschiedenen Einbaumöglichkeiten. Eine Lösung wird schließlich ausgewählt und umgesetzt. Genau das tun wir jetzt auch.

6 SCHRITTE ZUM KLAREN DENKEN UND HANDELN

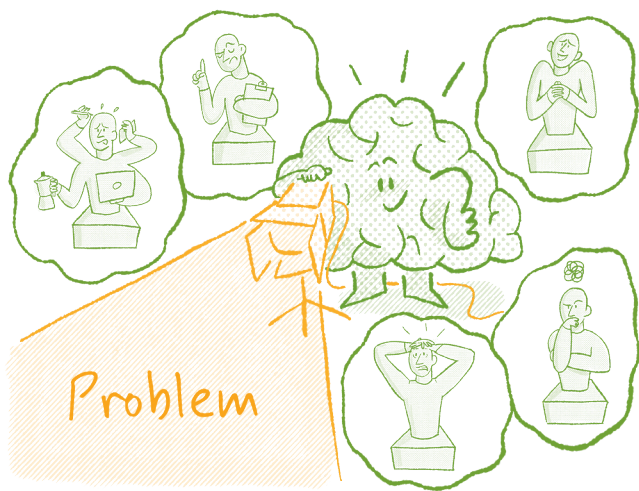
Wenn wir jetzt die sechs Schritte durchgehen, kannst du dies anhand eines konkreten Problems nachvollziehen. Wähle ein Thema aus, unter dem du zurzeit leidest, und geh Schritt für Schritt mit. Am besten schreibst du dir zu jedem Schritt deine Gedanken auf.

SCHRITT 1: GENAU HINSEHEN

Wenn dir eine Schwierigkeit begegnet und du nicht einfach so weitermachen kannst oder willst, ist deine volle Aufmerksamkeit gefragt. Präfrontaler Cortex und Arbeitsgedächtnis müssen aktiv werden. Liegt ein Problem vor dir, dann schau es dir zunächst genau an. **Je präziser du die Zusammenhänge und Einflussfaktoren erfasst, desto besser wird deine Lösung sein.** Genaues Hinsehen schult dein kreatives Denken, weil du Neues über dich und die Situation lernst. Sei vor allem bereit, dich dem Problem zu stellen. Nimm die Haltung eines Forschers oder einer Forscherin ein, die einem Thema auf den Grund gehen will. Du willst nicht

einfach vorgefasste Meinungen übernehmen, sondern wirklich verstehen, was vor sich geht.

Nehmen wir zum Beispiel an, dass du dich häufig unzufrieden fühlst, weil du dir etwas vornimmst und es dann nicht umsetzt, Sport zu treiben beispielsweise oder eine Freundin zu treffen. Sei präzise, schau hin und interessiere dich für die Zusammenhänge. Kann es sein, dass du die meiste freie Zeit vor einem Bildschirm verbringst und deine Hobbys, Interessen und Freundschaften vernachlässigst?



SCHRITT 2: WAS IST DAS PROBLEM?

Nun fragst du dich: Woran merke ich die Schwierigkeit? Worunter leide ich am meisten? Versuche, das Problem in einem Satz zu formulieren. Denn wie schon Albert Einstein gesagt haben soll: »Eine Fragestellung zu formulieren ist wichtiger als die Lösung.«

Führe dir die Einflussfaktoren vor Augen. Was sind die Fakten der Situation? Gibt es Hauptursachen für das Problem? Sei dabei sehr ehrlich. In unserem Beispiel könntest du zum Beispiel feststellen, dass du schon nach dem Aufwachen auf deinem Handy scrollst und viel freie Zeit verdaddelst. Das, was du eigentlich tun willst, kommt zu kurz. Dir fehlt die Selbstdisziplin für deine wirklichen Ziele und Interessen. Ein genaues Verständnis des Problems ist bereits die beste Voraussetzung für die Lösungsfindung.

SCHRITT 3: WAS IST DEIN ZIEL IN DIESER SITUATION?

Was willst du in dieser Situation, was sind deine Ziele? Was ist dir wichtig? Wie würde die Situation aussehen, wenn du dein Ziel erreicht hast? Du kannst gern ein oder mehrere Ziele formulieren. Wenn du mit dem in Kontakt kommst, was dir am Herzen

liegt, dann zapfst du bereits eine Energiequelle für dein Handeln an. Dort sitzt deine Motivation. **Sei ehrlich, sei authentisch und benenne das, was dir wirklich wichtig ist.**

Nicht so wirksam sind negativ Ziele oder Vermeidungsziele. Es ist also nicht hilfreich, zu formulieren: »Ich will nicht mehr so unzufrieden sein.« Auf der Suche nach einem positiven Ziel kommst du in unserem Beispiel vielleicht darauf, dass du mehr Sport treiben möchtest, vernachlässigte Freundschaften pflegen und einfach das Handy öfter ausschalten möchtest.

Versuche, solche vagen Ziele zu konkretisieren. Frage dich: »Welche Freunde möchte ich treffen, welche sportliche Aktivität möchte ich mir zur Gewohnheit machen, wann möchte ich mein Handy nutzen und wann will ich es ausschalten oder auf Flugmodus schalten?« Klare Zielformulierungen machen es leichter, im nächsten Schritt Lösungen zu generieren und schließlich Erfolge zu erleben. Sei also möglichst konkret.

»IM VIERTEN
SCHRITT KANN SICH
DEIN KOPF MAL SO
RICHTIG AUSTOBEN
UND JEDE MENGE
IDEEN PRODUZIEREN.
SETZ IHM KEINE
GRENZEN.«

SCHRITT 4: WELCHE LÖSUNGSIDEEN FALLEN DIR EIN?

Jetzt geht es darum, Ideen für die Umsetzung zu sammeln. Du weißt, was du willst. Und nun schaust du, wie du dein Ziel erreichen kannst. Alle Ideen sind erlaubt: witzige, kreative, skurrile, abwegige oder realistische. Setz deinen inneren Kritiker vor die Tür. In dieser Phase solltest du auf jede Bewertung verzichten.

Schreib alles auf, was dir spontan einfällt, auch wenn es noch so verrückt klingt. Schaffe in dir Raum für alles, was an Ideen auftauchen will. Lass dein Gehirn arbeiten, vertraue auf deine innere Schatzkammer. Je mehr Ideen du produzierst, desto besser. Sehr gute Fotografen machen viele Bilder und wählen dann aus. Sie versuchen nicht, ein perfektes Bild zu machen. Es geht also nicht um die eine perfekte Idee, sondern um viele Ideen und Perspektiven. Um möglichst viele Arten, mit der Situation umzugehen und deiner Zufriedenheit näherzukommen.

Vielleicht hilft dir auch dein Partner oder deine beste Freundin beim Ideensammeln. Wenn wir zu mehreren kreativ sind, kommen oft die besten Ideen zusammen, auf die wir allein niemals gekommen wären.

Bleib in diesem Schritt dran an der Frage: Wie löse ich das Problem? Welche Möglichkeiten fallen mir ein? Es geht nicht um Warum-Fragen. Die hemmen an dieser Stelle die Kreativität. Es geht um das Wie und das Was.

Vielleicht fallen dir Vorbilder ein, die mit ähnlichen alltäglichen Themen gekonnt und kreativ umgehen. Gib auch diesen Ideen Raum. Schreib alles auf und zensiere dich nicht.

SCHRITT 5: LÖSUNG BEWERTEN UND AUSWÄHLEN

Wenn dir aktuell nichts mehr einfällt, kannst du dir nun die ganzen gesammelten Ideen ansehen. Nimm dir einen Stift mit einer anderen Farbe und markiere die Ideen, die dir

➔ richtig gut gefallen und

➔ realistisch und stimmig in den nächsten Tagen umsetzbar erscheinen.

Stell dir diese Lösungswege so konkret wie möglich vor und prüfe für dich, ob es wirklich die sind, die du nun angehen willst. Fokussiere dich darauf, was wirklich möglich ist, und unterteile den Weg zum Ziel eventuell in Zwischenschritte.

SCHRITT 6: TU ES

Zwei Worte: Werde aktiv. Jetzt handelst du. Dabei wirst du umso erfolgreicher, wenn du die Schwierigkeiten im Blick hast. Vielleicht ist es leichter, mit einer Freundin zu walken oder ins Fitnessstudio zu gehen. Vielleicht ist es leichter, das Hobby mit anderen gemeinsam zu pflegen, zum Beispiel in einem Chor zu singen oder einen Tanzkurs zu beginnen. **Das nimmt deinem inneren Schweinehund gleich jeden Wind aus den Segeln.** Schwierigkeiten im Blick zu haben und dafür gleich Lösungen zu finden, nennt man mentales Kontrastieren.

Damit hast du dein Problem gelöst. Du fühlst dich, in unserem Beispiel, insgesamt allmählich deutlich zufriedener.

1-MINUTEN-STRATEGIE



DIE 6 SCHRITTE IM ÜBERBLICK

Welches Problem auch immer dich belastet, nutze deinen Kopf und geh diese sechs Schritte durch, um es zu lösen. Mach dir ein konkretes lösungsorientiertes Denken zur Gewohnheit.

1. Genau hinsehen: Was ist die Ausgangssituation?
2. Analyse: Was genau ist das Problem?
3. Vision: Was ist mein Ziel? Was liegt mir am Herzen?
4. Kreatives Sammeln: Welche Lösungsmöglichkeiten fallen mir ein?
5. Auswählen: Welche Idee gefällt mir und ich kann sie realistisch und zeitnah umsetzen?
6. Tu es und hab dabei eventuelle Hindernisse und Schwierigkeiten im Blick.

DENKEN ALS KREATIVES WERKZEUG

Unser Denken ist ein wunderbares Werkzeug, um Probleme zu lösen. Wir können unsere persönlichen Schwierigkeiten damit angehen. Wir sind in der Lage, damit partnerschaftliche, familiäre und berufliche Hürden zu nehmen.

Auch als Weltgemeinschaft können wir Lösungen finden. Das Ozonloch am Himmel zum Beispiel ist in den letzten Jahrzehnten kleiner geworden, seit es gelungen ist, Fluorchlorkohlenwasserstoffe (FCKW) zu verbieten. Das Problem wurde an der Wurzel gepackt und erfolgreich gelöst.

Dies sollte uns Mut machen, auch weitere große gesellschaftliche Themen anzugehen, wie beispielsweise den Klimawandel. Die Sonne liefert uns täglich ein Vielfaches der für den globalen Verbrauch benötigten Energie. In unserem kreativen, lösungsorientierten Denken liegt auch hierfür ein ungeheures Potenzial. Wir können Lösungen entdecken, die wir bislang nicht gesehen haben, und damit Zukunft gestalten. **Klares Denken als ein machtvolles Werkzeug statt Overthinking!**

AUF EINEN BLICK

Leben bringt immer neu Schwierigkeiten mit sich. Wir haben unser Denken genau dafür, zu passenden Lösungen zu kommen.

- |→ Sechs Schritte führen dich beim klaren Denken und konkreten Handeln: hinschauen, Problem analysieren, Ziel finden, Ideen sammeln, beste Idee auswählen, umsetzen.
- |→ Immer im Blick behalten: Welche Hürden könnten dabei auftauchen? Was sagt der innere Schweinehund dazu?
- |→ Akzeptanz, dass manchmal nichts anderes möglich ist, als eine Situation so hinzunehmen, wie sie ist. Auch das kann Frieden in den Kopf bringen.
- |→ Denken ist ein machtvolleres, kreatives Werkzeug, das wir pflegen und nutzen sollten, um unser eigenes Leben und das auf unserem Planeten zu gestalten.

1 MINUTE FÜR DICH

SCHAU MAL ZURÜCK IN DEINEM LEBEN UND ERINNERE DICH AN MOMENTE, IN DENEN DU DIESE ZUFRIEDENE RUHE SPÜREN KONNTEST, WEIL DU DICH ENGAGIERT UND EIN ZIEL KONKRET UMGESETZT HAST. GANZ EGAL, OB DIESES ZIEL KLEIN ODER GROSS WAR: AKTIV GEWORDEN ZU SEIN UND ES ABHAKEN ZU KÖNNEN, FÜHLT SICH GROSSARTIG AN.

- RAUS AUS DEM KOPF!

ACTIVITY



- RAUS AUS DEM KOPF!

ACTIVITY

DENKEN IST NICHT MACHEN.
ES KOMMT SINNVOLLERWEISE
VOR DEM MACHEN – ABER WENN
DU DAS MACHEN VERMEIDEST,
WEIL DU ALLES NOCH MAL
UND NOCH MAL DURCHDENKST,
DANN HEISST ES JETZT: **AKTIV
WERDEN! MIT DEM KÖRPER!
MOVE YOUR LIFE!**

RAUS AUS DEM MENTALEN GEFÄNGNIS

Wenn wir in Gedanken feststecken, beschleicht uns meist das Gefühl, keine Kontrolle zu haben. Und es ist tatsächlich so: Mit dem Overthinking vermeiden wir das Leben eher, als dass wir es gestalten. Denken statt Tun. Aber sieh es mal so: **Du hast wenig Kontrolle darüber, was du als Nächstes denkst. Du hast aber sehr viel Kontrolle darüber, was du als Nächstes tust. Dein Handeln kannst du viel besser steuern als dein Denken.**

Jede Overthinking-Attacke ist also eine super Gelegenheit, wieder die Kontrolle zu übernehmen – und zwar durch Aktivität. Wenn das Denken wieder mal zu viel wird und du feststeckst, beginne mit einfachen Handlungen. Steh auf, hol dir einen Kaffee, sprich mit einer Kollegin. Atme tief durch, reck die Arme nach oben ... bewege dich. Das bringt dich in einen anderen mentalen Zustand.

1-MINUTEN-STRATEGIE



AKTIVITÄT STATT DENKEN

Du hast wenig Einfluss darauf, was du in einer Minute denken wirst. Du hast aber sehr großen Einfluss darauf, was du in einer Minute tun wirst. Wenn du ins Handeln kommst, ist dies meist eine Kontroll- und Selbstwirksamkeitserfahrung. Deshalb: Welche Handlungen kannst du nutzen, um aus dem Overthinking auszusteigen? Hier sind einige Ideen:

Aktivitäten zu Hause: Pflanzen gießen, Haustiere versorgen, Küche aufräumen, Essen kochen, Tanzen, Müll rausbringen, mit Musik die Wäsche machen, Singen

Aktivitäten am Arbeitsplatz: Kaffee holen, dehnen, Gespräch suchen, aktiv durchatmen, telefonieren

Aktivitäten unterwegs: kraftvoller laufen, ein paar Treppen gehen, Podcast hören, Füße in den Boden drücken



1-MINUTEN-STRATEGIE

WENN-DANN-PLÄNE

Wenn dein Kopf anfängt, dich zu quälen, wird es Zeit, aufzustehen und etwas zu tun. Aber was? Listen dazu hast du dir vielleicht schon gemacht. Aber nun musst du dich auch mit dir selbst einigen, welche Aktivität du in die Tat umsetzt. Sonst rauscht die nächste Overthinking-Episode durch. Die Lösung: Mach dir Wenn-dann-Pläne, an die du dich ohne jedes Nachdenken hältst:

- |→ »**Wenn** ich anfangе, mich selbst zu kritisieren, **dann** gehe ich zum Arbeiten in den Garten (oder räume die Küche auf).«
- |→ »**Wenn** ich anfangе, sorgenvoll im Internet zu recherchieren, **dann** wird es Zeit, die Laufschuhe anzuziehen und rauszugehen.«
- |→ »**Wenn** ich gedanklich wieder und wieder vergangene Situationen durchkaue, **dann** mache ich zwanzig Kniebeugen und zähle dabei laut mit.«

1-MINUTEN-STRATEGIE



DEINE LOSTROMMEL

Wenn es dir schwerfällt, dich für eine Aktivität zu entscheiden, kannst du dir selbst eine Lostrommel gestalten. Wähle ein Glasgefäß und fülle es nach und nach mit Ideen für Aktivitäten, die dir guttun, die du witzig oder interessant findest, die dir sinnvoll erscheinen oder einfach praktisch. Schreib die Ideen auf kleine Karteikarten oder Zettel und wirf sie in deine Lostrommel. Wenn du in Geschichten feststeckst, greife in deine Lostrommel und ziehe ein Los. Tu dann einfach, was darauf geschrieben steht. Zum Beispiel:

- |→ Blätter mal wieder in einem Kinderbuch.
- |→ Zähle die Stufen im nächsten Treppenhaus.
- |→ Erledige die lang aufgeschobene Arbeit, die du so gern von der To-do-Liste gestrichen hättest. Tu es einfach! Oder mach zumindest den ersten Schritt.

PSYCHO-INSIGHT



SPORT STATT OVERTHINKING

Eine sehr wirkungsvolle Aktivität für einen entspannten Kopf und Körper ist regelmäßiger Sport. Damit ist nicht Leistungssport gemeint, sondern einfach angemessene Bewegung, die deinem Fitnesslevel entspricht.

Bewegung reduziert Overthinking, fördert die Durchblutung im Gehirn, steigert das Wohlbefinden und baut Stresshormone ab. Sport ist ein Allzweck-Heilmittel, es hat sehr viele positive Wirkungen auf unsere Gesundheit und es ist extrem hilfreich gegen Grübeln. Dass die Psyche davon profitiert, merkst du sofort nach ein paar Minuten in einer Sportart, die dir Freude macht – ob es das Laufen ist, Kraftsport, das Wippen auf dem Trampolin oder ein zügiger Spaziergang an der frischen Luft. Regelmäßiger Sport ist bei leichten und mittelgradigen depressiven Störungen genauso wirksam wie Antidepressiva oder Psychotherapie. Nutze dieses Lebenselixier.

LERNEN UND IM LEBEN WEITERGEHEN

Wir tragen das tiefe Bedürfnis in uns, immer weiter zu lernen und uns zu entwickeln. Wenn wir als Kinder den andern beim Spielen zusahen, dann wollten wir mitspielen. Wir wollten auf Bäume klettern, mit Lego Schiffe und Häuser bauen, haben begeistert Fahrradfahren gelernt oder stundenlang Tricks mit dem Skateboard oder den Roller Blades probiert.

Wenn wir älter sind, fällt es uns nicht mehr so spielerisch leicht, uns in neue Aktivitäten zu stürzen. Das Bedürfnis, zu lernen und weiterzugehen, bleibt aber bestehen. Die Inhalte sind andere. Heute wollen wir vielleicht eine feste Partnerschaft aufbauen, eine Position als Führungskraft erreichen oder eine wichtige Prüfung bestehen.

Auf unserem Weg gibt es allerdings Schwierigkeiten und Hindernisse – und die rufen das Overthinking und unsere inneren Anteile auf den Plan: Der Perfektionist will uns durch harte Selbstkritik antreiben. Der Katastrophisierer malt sorgenvoll Worst-Case-Szenarien an die Wand. Der Grübler lässt uns

Chancen verpassen. Der Harmoniesüchtige arbeitet sich für andere auf, weil er nicht Nein sagen kann. Und der süchtige Multitasker lenkt lieber ab, setzt uns auf Onlinespiele, Social Media oder Pornografie an, statt sich dem realen Leben zu stellen. Overthinking ist häufig eine Strategie zur Lebensvermeidung. Wenn wir uns nicht länger lähmen und ablenken lassen wollen, sollten wir immer wieder zu unserem ursprünglichen Bedürfnis nach Lernen und Weiterentwicklung zurückkehren. Drei Fragen helfen dabei:

- |→ Was willst du in nächster Zeit lernen?
- |→ Was ist dir wertvoll und wichtig in deinem Leben?
- |→ Mit welchen konkreten Schritten willst du das in deinem Leben umsetzen?

Diesen drei Fragen widmen wir uns in der folgenden Übung, die entsprechend drei Teile hat.



WAS WILLST DU TUN? WAS IST DIR WICHTIG?

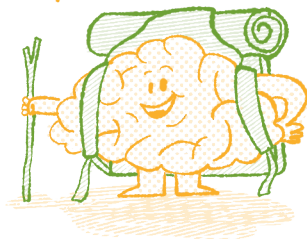


Ich möchte lernen,
Nein zu sagen bei
Aufgaben, für die
ich nicht zuständig bin.

Ich möchte
mir wieder mehr
Zeit nehmen
für mich.



Ich möchte
endlich
mehr Sport
machen.



Ich möchte
meine
Freund-
schaften
pflegen.



Ich möchte
mich beruflich
entwickeln.

Ich möchte mich
politisch und sozial
engagieren.





1-MINUTEN-ÜBUNG

WEITER LERNEN, WEITER WACHSEN

Nimm dir etwas zum Schreiben und setz dich in Ruhe hin. Komm mit deinem Bedürfnis in Kontakt, was du künftig leben und lernen willst. Vielleicht bist du unsicher und weißt gar nicht, was dir am Herzen liegt und was du in der nächsten Zeit willst. Dann schaff dir Raum, dies herauszufinden. Mit der Hand zu schreiben, ist eine hervorragende Möglichkeit, mit deinen persönlichen Bedürfnissen und Zielen in Berührung zu kommen.

Vermutlich benötigst du dazu etwas mehr Zeit als eine Minute. Schreib einfach drauflos. Bitte deinen Kritiker, beiseitezutreten. Es geht darum, dir zu erlauben, alles niederzuschreiben, was dir spontan einfällt. Du schreibst es für dich.

!→ Was willst du lernen?

!→ Was ist dir zurzeit wertvoll und wichtig?

Teile nun im zweiten Schritt die Ziele und Wünsche in verschiedene Bereiche ein. Vielleicht fallen

dir dabei zu den einzelnen Bereichen noch weitere Ideen ein. Was möchtest du lernen in diesen vier Bereichen?

Beziehungen	Arbeit
Freizeit/Hobbys/Sprachen	Gesellschaft/Politik/Spiritualität

Wähle im dritten Schritt ein Ziel, ein Thema oder eine Fähigkeit aus, die du lernen oder wo du dich weiterbilden oder weiterentwickeln möchtest. Überlege dir dazu konkrete Schritte, die du in nächster Zeit umsetzen kannst.

Beachte dabei auch, dass sich dein innerer Kritiker oder Katastrophisierer einmischen wird. Schreib doch jetzt schon mal auf, was diese Anteile sagen werden. Und nun überleg für dich: Auf wen willst du hören? Auf dein Bedürfnis, im Leben weiterzugehen, oder auf deine kritischen inneren Stimmen?

Schreib verbindliche Schritte nieder, die du in nächster Zeit umsetzen möchtest. Dazu kannst du auch wieder die Wenn-dann-Form nutzen. Vielleicht fällst du nach der Arbeit immer in ein Loch und fühlst dich dann zu träge für Neues, dann könntest du sagen:

- |→ »**Wenn** ich die Arbeit beendet habe, **dann** mache ich noch einen Spaziergang durch den Park und atme dabei tief durch.«
- |→ »**Wenn** ich von der Arbeit komme, **dann** gehe ich nicht erst nach Hause, sondern gleich ins Gym.«
- |→ »**Wenn** ich nach der Arbeit die Wohnungstür öffne, **dann** koche ich mir sofort einen Tee und gehe damit noch für eine Stunde an meinen Italienisch-Kurs.«

»STELL DIR VOR, DU
HÖRST WEITERHIN AUF
KATASTROPHISIERER & CO.
WIE WÜRDDE DEIN LEBEN
AUSSEHEN? ODER DU
STECKST DIE OVERTHINKING-
ANTREIBER IN EINE
SCHUBLADE UND GEHST
VOLLER POWER DEINEN WEG.
WIE SÄHE DEIN LEBEN
DANN AUS?«

AUF EINEN BLICK

Aktivität, Sport, Lernen, Herzensangelegenheiten – das sind die besten Mittel gegen Overthinking.

- |→ Wir haben mehr Kontrolle über unser Handeln als über unser Denken.
- |→ Welche Aktivitäten helfen dir, mehr Kontrolle zu erleben und dein Leben wirklich zu gestalten?
- |→ Wenn du ins Overthinking kippst, dann wird es Zeit, etwas Körperliches zu tun.
- |→ Erstelle dir Wenn-dann-Pläne.
- |→ Nutze die Lostrommel und mach regelmäßig Sport.
- |→ Mach dir klar: Was ist dir wichtig? Wo willst du im Leben weitergehen? Und welche konkreten Schritte möchtest du dafür umsetzen?

1 MINUTE FÜR DICH

GEH MAL GANZ BEWUSST IN IRGEND EINE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UND ERLEBE DICH DABEI. OB DU GESCHIRR SPÜLST, TANZT, DIR DIE ZÄHNE PUTZT ODER DIE EINKAUFS-TASCHE AUSPACKST: WIE ATMEST DU? WIE FÜHLT SICH DEIN KÖRPER AN, DEINE MUSKELN, DEINE HAUT? IST ES NICHT HERRLICH, WIE WENIG DENKAKTIVITÄT NÖTIG IST, UM SICH SELBST WIRKLICH ZU ERFAHREN?

- AUCH BEIM DENKEN

BEST HABITS



- AUCH BEIM DENKEN

BEST HABITS

NICHTS VERTREIBT
OVERTHINKING SO EFFEKTIV
UND NACHHALTIG WIE EIN
ERFÜLLTES LEBEN. WIE
DIE UMSTÄNDE AUCH SEIN
MÖGEN: WENN DU DICH ALS
SELBSTWIRKSAM ERFÄHRST
UND DANKBARKEIT FÜR
DAS, WAS DA IST, SPÜREN
KANNST, HAST DU GEWONNEN.
GENAU DORT LOHNT ES ZU
INVESTIEREN.

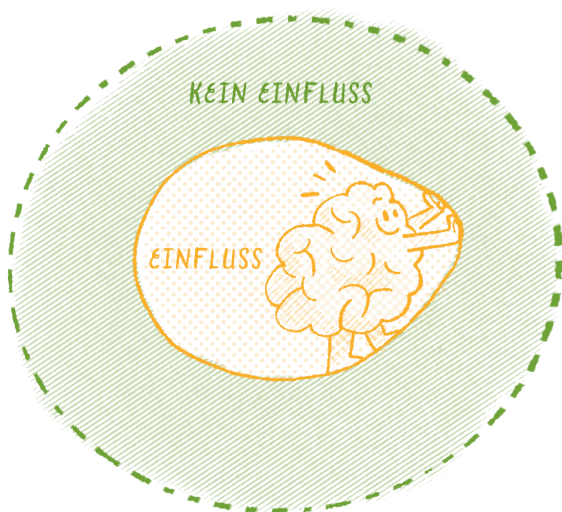
DIE GUTEN SAMEN WÄSSERN

Häufig wird unser Gehirn mit einem Garten verglichen. Dort gedeihen die Pflanzen, die wir bewässern und düngen. Die Pflanzen hingegen, denen wir kein Wasser geben oder die wir sogar ausreißen, haben keine Chance, sich zu verbreiten. **Erfahrene Gärtner wissen, dass wir Unkraut immer wieder neu begrenzen müssen. Genauso wie die andernfalls wild sprießenden Gedanken.**

Sobald du dich aufmerksam mit bestimmten Gedanken beschäftigst, wird dieser Same in deinem mentalen Garten bewässert. Genau dieser Bereich wird wachsen. Wenn du hingegen in Katastrophenfantasien versinkst, wird der Same von Sorge und Angst bewässert. Du erfährst immer mehr davon. Es ist daher ein Akt der Selbstfürsorge, sich mentale Gewohnheiten zuzulegen, die langfristig guttun.

SELBSTWIRKSAMKEIT

Sie zu trainieren ist wundervoll! Kurzfristig ebenso wie langfristig. Wenn du dich konstruktiv mit einem Problem befasst, wird es irgendwann gelöst sein – und du erfährst das tolle Gefühl der Selbstwirksamkeit: »Ich kann etwas bewirken.« Du schöpfst Mut, auch die nächste Herausforderung anzugehen.



In jeder Situation gibt es Dinge, auf die wir Einfluss nehmen können. Und es gibt Bereiche, auf die wir keinen Einfluss haben. Das Wetter kannst du nicht beeinflussen – wohl aber, wie du dich kleidest und vor Regen oder Kälte schützt. Wie lange sich ein Stau hält, in den du geraten bist, kannst du nicht verändern, wohl aber, was du derweil in deinem Auto tust.

Und nun kommt etwas Entscheidendes: Wenn du dich immer auf die Bereiche konzentrierst, auf die du Einfluss hast, verstärkt das dein Gefühl der Selbstwirksamkeit. **Wenn dein Fokus auf deinen realen Einflussmöglichkeiten, Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten liegt, erfährst du immer wieder neu, was du alles bewirken kannst.** Das macht Overthinking mit all seinen Befürchtungen tatsächlich überflüssig.

Natürlich gibt es Bereiche, auf die wir grundsätzlich keinen Einfluss haben. Beispielsweise unsere Vergangenheit können wir nicht mehr ändern. Ebenso wenig das Wetter. Aber wir haben Einfluss darauf, wie wir den Tag gestalten. Deshalb lenke die volle Energie auf diesen heutigen Tag. Was ist wichtig? Wofür willst du dich heute engagieren?

ZUKUNFT? POSITIVE UNTERSTELLUNG!

Leider (oder zum Glück) haben wir keine Glaskugel, in der wir die Zukunft voraussehen können. Auch sie unterliegt nicht unserem direkten Einfluss. Deshalb sind wir oft unsicher oder haben sogar Zukunftsängste. Keiner von uns weiß, was in einem Jahr sein wird. Geschweige denn in zehn Jahren. Es bleibt uns also nichts weiter übrig, als diesen Umstand zu akzeptieren. Und bestenfalls: der Zukunft eine positive Entwicklung zu unterstellen. **Auf der Basis oft erlebter Selbstwirksamkeit können wir davon ausgehen, dass wir unseren Weg finden werden und mit allen auftauchenden Problemen umgehen können.**

Das nennt man Optimismus. »Ich werde einen Weg finden, mit allem umzugehen.« Diese Grundhaltung hilft, mit künftig sicherlich kommenden Ungewissheiten umzugehen. Wenn du dir diese Haltung antrainierst, werden deine inneren Overthinker bald arbeitslos.

1-MINUTEN-CHECK



ZUVERSICHT TANKEN

Schau mal zurück in deinem Leben, was du bereits alles gemeistert hast und was alles gutgegangen ist. Sicher eine ganze Menge! Dir das zu vergegenwärtigen hilft dir, dein Gefühl für deine Selbstwirksamkeit zu stärken. Genau das macht dich auch zuversichtlich für die Zukunft.

- ☐ Für so viele Probleme hast du bereits Lösungen gefunden.
- ☐ Schon oft bist du nach einer Krankheit, einer Verletzung oder einem Unfall wieder gesund geworden.
- ☐ Schon oft hast du Abschlüsse gemacht, Prüfungen gemeistert.
- ☐ Das meiste, was du befürchtet hast, ist so nicht gekommen, sondern besser gelaufen.
- ☐ Viele knifflige Situationen gingen gut aus, weil du passend reagiert oder Hilfe erhalten hast.
- ☐ So vieles wurde einfach besser als gedacht.

1-MINUTEN-STRATEGIE



RAUM FÜR ERHOLUNG

Wenn dein Gehirn wie ein Garten ist – was braucht es noch außer deiner Pflege? Genau: ausreichend Ruhe. Ist es nicht ein Genuss? Einfach dasitzen, mit einer Tasse Tee oder Kaffee und ein Sonnenbad nehmen, den Vögeln lauschen und die Wolken beobachten? Einfach mal nichts tun?

Auch für das Gehirn ist das nachweislich eine Zeit zum Auftanken und Ausmisten. Es hat ein Erholungsnetzwerk, das schon erwähnte Default Mode Network, das genau dann aktiv wird, wenn wir uns erlauben, nichts zu tun.

Gönn dir also immer wieder mentale Pausen zum Krafttanken. Erlaube dir gelegentlich Momente des Nichtstuns. Lass deine Gedanken schweifen oder lenke deine Aufmerksamkeit auf die sinnlich erfahrbare Gegenwart. Es gibt gerade nichts zu leisten. Genieße es, nur zu sein. Immer wieder neu.

DANKBARKEIT KULTIVIEREN

Gerade als Overthinker sehen wir meist das, was wir nicht geschafft oder nicht erreicht haben. Unser Kritiker listet uns auf, wo wir versagt haben. Grübler und Katastrophisierer erklären uns, wo wir künftig versagen werden. Das macht, wen wundert's, unzufrieden. **Dankbarkeit hingegen gibt uns einen völlig anderen Zugang zum Leben. Sie erfüllt uns mit Freude und Tiefe. Wir können wieder sehen, was wir alles haben und was uns unterstützt.**

Selbstverständlich ist sie heutzutage nicht. Je mehr unsere materiellen Ansprüche wachsen, je mehr wir auf all die Werbung hereinfließen, die uns täglich berieselt, umso seltener wird dieses sanfte Gefühl. Werbung hat nur ein Ziel: uns unzufrieden zu machen mit dem, was ist, um uns zu motivieren, neue Produkte zu kaufen, die uns Zufriedenheit schenken sollen.

Dankbarkeit gedeiht eher im einfachen Leben, in der bewussten Begrenzung auf das, was wirklich wichtig ist. Dankbar ist nicht mit dem Anspruch verbunden, dass alles so sein muss, wie wir es uns vorstellen.

»NICHT DIE
GLÜCKLICHEN SIND
DANKBAR, ES SIND
DIE DANKBAREN, DIE
GLÜCKLICH SIND.«

FRANCIS BACON

Dankbarkeit kann kultiviert werden – und es gibt kaum eine bessere Investition. Mach dir die vielen kleinen Dinge des Alltags bewusst, für die du dankbar sein kannst. Es sind unendlich viele. Wenn du einmal damit beginnst, wirst du immer mehr davon entdecken. Dankbarkeit ist eine aktive Form der Wertschätzung. Du bemerkst und schätzt, was bereits da ist, statt über das zu jammern, was dir (vermeintlich) fehlt.

Allein schon, dass dir jeden Morgen ein neuer Tag voller Möglichkeiten geschenkt wird, ist ein Grund für größte Dankbarkeit. Du produzierst dieses Leben nicht selbst, du bekommst es einfach und kannst es nutzen. Dein Atem geht von allein, dein Herz schlägt zuverlässig. Wenn du in die Küche gehst, um dir den ersten Kaffee oder Tee zuzubereiten, sind Hunderte Muskeln in deinem Körper aktiv. Ist das nicht alles wundervoll? Lass Dankbarkeit zu einer grundlegenden Haltung in deinem Leben werden.

1-MINUTEN-STRATEGIE



DANKBARKEITSNOTIZEN

- ➔ Schreib dir jeden Abend auf, wofür du heute dankbar bist. Finde mindestens drei Punkte. Nutze deinen Kalender, ein Dankbarkeitstagebuch oder kleine Zettel, die du in einem Glas sammelst.
- ➔ Das Aufschreiben verstärkt die Erfahrung und lenkt die Aufmerksamkeit immer wieder auf all die kleinen schönen Momente und scheinbaren Selbstverständlichkeiten, die wir oft übersehen.
- ➔ Dankbarkeit stärkt unsere Lebensfreude, unsere sozialen Beziehungen und wir erleben weniger Stress. Und wenn du wieder einmal ins Overthinking rutschen solltest, dann nimm dir deine Sammlung von Glücksmomenten und lies darin. Schnell wirst du wieder positiv gestimmt und ruhiger sein.

PSYCHO-INSIGHT



FREUNDLICH VERBUNDEN

Die wichtigsten Pflänzchen, die wir regelmäßig wässern und pflegen sollten, sind die Erfahrungen von Verbundenheit und Freundlichkeit. Wir sind soziale Wesen. Intensive Bindungen zu anderen Menschen sind für uns lebensnotwendig – sowohl persönlich als auch evolutionär.

Wir tragen ein Stress- und Alarmsystem in uns, das uns vor Gefahren warnt. Zugleich haben wir auch ein Bindungs- und Beruhigungssystem in uns. Unser Gehirn reift und gedeiht besonders dann, wenn wir uns verbunden fühlen. Beziehungen in der realen Welt beruhigen unser Stresssystem und unsere Gedanken. Deshalb sollten wir diesem Erfahrungsbereich viel Raum und Aufmerksamkeit schenken. Es geht dabei übrigens nicht immer nur um enge familiäre oder partnerschaftliche Bande. Wichtig sind auch die kleinen alltäglichen Mikromomente der Freundlichkeit und der Verbundenheit, die wir erleben können, wenn uns beim Einkaufen jemand in der Schlange vorlässt oder wenn wir einem fremden Menschen auf der Straße zulächeln. Oder am

1-MINUTEN-STRATEGIE



MINIMOMENTE DER FREUNDLICHKEIT

Erinnere dich an eine Erfahrung der letzten Tage, wo du diese kleine alltägliche Freundlichkeit wahrgenommen hast. Das freundliche Lächeln einer Kollegin. Der Hund des Nachbarn, der schwanzwedelnd auf dich zugelaufen kam. Oder ein Augenblick bei der Arbeit, wo du ganz mit dir selbst verbunden warst.

Führe dir diese Erfahrung noch einmal vor Augen. Was hat dir in diesem Moment besonders gutgetan? Was hat dich besonders angesprochen? Vielleicht, dass der freundliche Blick dich als ganze Person gemeint hat? Oder dass dein Herz aufging und sich deine Gedanken positiv veränderten? Spüre die Erfahrung dieses freundlichen Moments neu. Lass Freundlichkeit und Verbundenheit wie ein Lebenselixier durch deinen Körper fließen.

SYNCHRONITÄT – GANZ BEI EINER SACHE SEIN

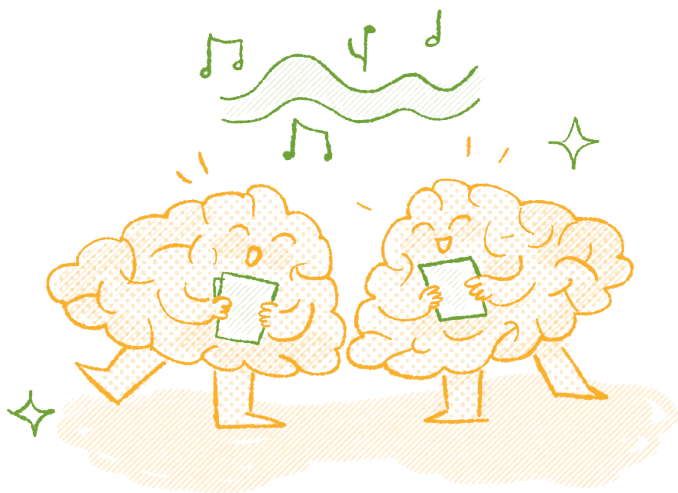
Wenn wir unsere Aufmerksamkeit vollständig auf eine Aktivität lenken wie beispielsweise Joggen oder Singen, dann beginnen die entsprechenden Neuronen in unserem Gehirn synchron Aktivitätsmuster zu produzieren. **Je aufmerksamer wir bei einer Tätigkeit sind, desto harmonischer ist unsere Hirnaktivität.**

Noch synchroner und interessanter wird es, wenn wir mit anderen Menschen etwas im Gleichklang tun – tanzen, singen, klatschen, gehen oder rudern beispielsweise. Es entsteht ein Miteinander mit diesen Menschen. Unsere Gehirne schwingen gemeinsam und dies führt zu Gefühlen von Verbundenheit, Nähe und Verständnis füreinander. Sogar ein Hochgefühl kann sich einstellen. Stress wird reduziert. Wir fühlen uns großartig – und dass wir in solchen Momenten zu viel denken, ist unwahrscheinlich.

Forscher gehen davon aus, dass durch Synchronität mit anderen Menschen Oxytocin freigesetzt wird, das sogenannte Kuschelhormon. Oxytocin wieder-

um verstärkt und erleichtert das Mitschwingen mit anderen. Man könnte dies als einen Engelskreis bezeichnen (im Gegensatz zum Teufelskreis).

Multitasking erzeugt asynchrone Muster in unserem Gehirn. Wir schwingen nicht mit den Aktivitäten mit und unterbinden eine tiefere Verbundenheit mit anderen Menschen. Monotasking und echte, wache, fokussierte Aufmerksamkeit bringen unser Gehirn hingegen in den erstrebenswerten Zustand der Synchronität.



1-MINUTEN-STRATEGIE



ALLTÄGLICHE SYNCHRONITÄT ENTDECKEN

Bleib so oft wie möglich ganz bei einer Sache und erlebe, dass du mental synchron bist mit dem, was du tust. Du kannst gehirnsynchron spazieren gehen, joggen, Musik machen oder Musik hören, dich unterhalten oder putzen. Finde heraus: Gibt es Handlungen, bei denen es dir leichter fällt, mitzuschwingen und ganz dabei zu sein?

Wo erlebst du dieses Mitschwingen, diesen synchronen Gleichklang mit anderen Menschen? Das kann bei einem Konzert sein, im Sportstadion oder beim gemeinsamen Tanzen, Singen oder Wandern. Wann schwingst du mit den anderen mit und erlebst Verbundenheit? Gönn dir solche Augenblicke so oft wie möglich.

AUF EINEN BLICK

Dein Gehirn kannst du vergleichen mit einem Garten. Die Pflanzen, die du hegst und pflegst, gedeihen. Die Pflanzen, denen du kein Wasser gibst, vertrocknen.

- ➔ Gute mentale Gewohnheiten lassen deinen mentalen Garten gedeihen.
- ➔ Fokussiere dich auf das, was du selbst beeinflussen und bewirken kannst.
- ➔ Niemand weiß, was die Zukunft bringt. Arbeite mit positiven Unterstellungen statt mit ständigen Katastrophenfantasien.
- ➔ Was hat dir heute gutgetan? Was schätzt du an deinem Leben? Kultiviere Dankbarkeit.
- ➔ Erlaube dir, öfters mal einfach zu sein.
- ➔ Entdecke Momente des Gleichklangs und der Verbundenheit.

1 MINUTE FÜR DICH

NIMM DIR EINEN MOMENT UND FINDE DREI DINGE, FÜR DIE DU JETZT AM ENDE DIESES BUCHES DANKBAR BIST. WELCHE DREI ERFAHRUNGEN ODER GEGEBENHEITEN MACHEN DICH GERADE DANKBAR?

LUST AUF LEBEN

Du hast in diesem Buch viele verschiedene Methoden und Werkzeuge an die Hand bekommen, um wieder offen und flexibel dein Leben zu gestalten. Du bist damit immer besser in der Lage, deine Overthinking-Anteile frühzeitig zu erkennen und vor die Tür zu setzen. Kritiker & Co. bestimmen nicht länger dein Leben. Genieße deine Kreativität und hab Freude am Denken und Problemlösen. Tauche tief ein in das, was dich interessiert. Aha-Erlebnisse sind Bildungserlebnisse.

Denken ist eine wundervolle Fähigkeit. Lerne aber zugleich auch das Nichtdenken zu genießen, ob beim Erleben von Nähe zu einem lieben Menschen, beim Lauschen deiner Lieblingsmusik oder einfach beim Sein in der Natur.

Ich hoffe für dich, dass du immer öfter mutig das tust, was dir am Herzen liegt. Denken ist nützlich zur Planung und Vorbereitung einer Reise. Das Entscheidende aber ist die Reise selbst, dass du dich auf den Weg machst und einlässt auf die Abenteuer des Lebens mit allen Höhen und Tiefen. Ich wünsche dir von Herzen diese innere Freiheit, Flexibilität und Abenteuerlust.

QUELLENVERZEICHNIS

- Curran, T.: Nie gut genug. Die fatalen Folgen des Perfektionismus – und wie wir uns vom Selbstoptimierungsdruck befreien können. Rowohlt 2023
- Fisher, P., Wells, A.: Metakognitive Therapie. Junfermann 2014
- Hammer, M.: Achtsamkeit. Reclam 2026
- Hammer, M.: Der Feind in meinem Kopf. Stopp den inneren Kritiker! Gräfe & Unzer 2024
- Hammer, M.: Der Freund in meinem Kopf. Nutze bewusst die Kraft deiner Gedanken. Gräfe & Unzer 2024
- Hammer, M.: Denke groß, fang klein an. mvg 2020.
- Harris, R.: ACT leicht gemacht. Ein grundlegender Leitfaden für die Praxis der Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Arbor 2011
- Hayes, S. C.: Kurswechsel im Kopf. Von der Kunst anzunehmen, was ist, und innerlich frei zu werden. Beltz 2020
- Jäncke, L.: Von der Steinzeit ins Internet. Der analoge Mensch in der digitalen Welt. Hogrefe 2021
- Jebelli, J.: The Brain at Rest. Wie wir durch Nichtstun unser Leben verbessern können. Piper 2025
- Strüber, N.: Unser soziales Gehirn. Warum wir mehr Miteinander brauchen. Klett-Cotta 2024
- Teismann, T.: Grübeln. Wie Denkschleifen entstehen und wie man sie löst. Balance 2014

DER AUTOR



Dr. rer. soc. Matthias Hammer ist psychologischer Psychotherapeut. Er absolvierte sein Psychologiestudium in Tübingen, Chicago und New York. Heute arbeitet er als niedergelassener Psychotherapeut in Stuttgart. Er hält Vorträge, bietet Seminare und Coachings an. Außerdem schreibt er Bücher zu den Themen psy-

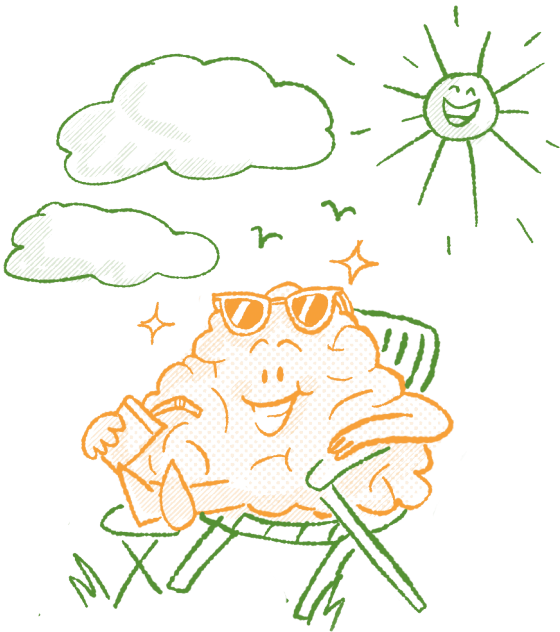
chische Gesundheit, Umgang mit psychischen Erkrankungen, Achtsamkeit und Stressbewältigung. Folgende Bücher von Matthias Hammer könnten dich auch interessieren:

➔ Der Feind in deinem Kopf, GU

➔ Der Freund in deinem Kopf, GU

Besuchen Sie Mathias Hammer auf:
www.matthias-hammer.de
www.irreverstaendlich.de

DEIN GEHIRN DANKT DIR
FÜR DEINE ARBEIT AN
DEN GUTEN GEWOHNHEITEN





ZUM AUTOR

Dr. Matthias Hammer ist Psychotherapeut mit den Schwerpunkten Verhaltenstherapie bei psychischen Störungen und Stressbewältigung. Er hat seine Praxis in Stuttgart, hält Vorträge, bietet Seminare und Coachings an und ist als Supervisor tätig. Außerdem schreibt er Bücher zu den Themen psychische Erkrankungen, Achtsamkeit und Stressbewältigung.

Weitere Bücher des Autors:

- Der Feind in meinem Kopf. Stopp den inneren Kritiker!
- Der Freund in meinem Kopf. Nutze bewusst die Kraft deiner Gedanken

Besuch den Autor auf:

www.matthiashammer.de



DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DIESEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Projektleitung: Ariane Hug

Lektorat: Diane Zilliges

Layout: zero-media.net

Satz: Björn Fremgen

Herstellung: Markus Plötz

Autorenfoto: Thomas Ceska

Coverabbildung: Ulas&Merve/Stocksy.com

Illustrationen: © Antonia Hinterdobler für FinePic®, München

Fotos: Getty Images: S. 40; Stocksy: S. 8, 92, 122, 150, 166, 182

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Repro: Medienprinzen, München

Druck und Bindung: Conzella, Pfarrkirchen

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Ohne die ausschließlichen Rechte des Autors und des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie 2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor, diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme auszuschließen.

© 2026 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 8, 81675 München

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

GU ist eine eingetragene Marke der
GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

1. Auflage 2026, ISBN: 978-3-7589-0119-5

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

GU

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

PS: Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

**WERDE TEIL DER
GU-COMMUNITY!**

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als Erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf
wartest du?
Sei dabei!



www.gu.de/gu-community



© Bernward Haselbeck

**WARUM UNS DAS BUCH
BEGEISTERT**

Investiere eine Minute –
und erlebe, wie Ruhe, Fokus und
klares Denken in deinen Kopf
zurückkehren.

Eva Dotterweich, Verlagsleitung

ENDLICH RUHE DA OBEN!

Erobere dir deinen Kopf zurück! Effektive 1-Minuten-Impulse lassen Overthinking und Grübeln bald schwächer werden. Dein konstruktives Denken gewinnt wieder die Oberhand. Konzentration wird endlich möglich, ebenso wie gelassenes Abschalten. Einfache Strategien aus Achtsamkeit und Psychologie zeigen dir den Aus-Knopf im Kopf.

Das neue Buch des Psychotherapeuten und Erfolgsautors Dr. Matthias Hammer: sofort umsetzbar und überaus wirksam.

www.gu.de

€ 18,00 [D]

ISBN 978-3-8338-9874-7

