

FERTIG GEGRÜBELT

Sich mal Sorgen zu machen oder zu grübeln ist normal. Bedenklich wird es, wenn trübe Gedanken und übertriebene Ängste lebensbestimmend werden. Es ist wichtig, unnötige Sorgen von den echten zu unterscheiden. Acht Tipps, um aus dem Grübeln herauszukommen

Ängste und Sorgen sind normal. Wenn sie aber überhand nehmen und unseren Alltag bestimmen, ist es Zeit zu handeln. Denn zu viele Sorgen machen krank. Die Folgen sind Anspannung, Herzrasen, Schwitzen, Zittern, schnelle Atmung, Schlaf- und Konzentrationsprobleme. Nicht nur der Betroffene leidet, sondern auch das Umfeld.

Bei genauerem Hinschauen merken wir oft, dass der Grossteil unserer Sorgen und Ängste entweder übertrieben oder unbegründet ist. Sowohl das Wiederkauen vergangener Situationen als auch das Entwickeln sorgenvoller Katastrophenszenarien, die in der unbekannteren Zukunft liegen – beide Denkmuster behindern uns! Sie limitieren uns und unsere Fähigkeiten und verhindern, dass wir im Hier und Jetzt leben und glücklich sein können. Die acht Tipps helfen, unbegründete Sorgen von begründeten unterscheiden zu können.

1. MACHEN SIE SICH BEWUSST, DASS SIE GRÜBELN

Allein festzustellen, dass man ins Grübeln gekommen ist, kann helfen, aus der Gedanken spirale auszusteigen. Lassen Sie die unnützen Gedanken weiterziehen, um Platz für neue, wohltuende Gedanken zu schaffen.

2. SEIEN SIE EIN ADLER UND BEOBACHTEN SIE SICH

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Adler, der über Ihnen kreist, oder

ein Theaterzuschauer. Schauen Sie sich Ihre Gedanken von aussen an wie ein Fremder, ohne sie oder sich zu verurteilen. Sie schaffen damit eine Distanz zu den Gefühlen und Gedanken. Das erleichtert es, die Gründe und die Sinnhaftigkeit Ihrer Sorgen sachlich zu analysieren. Sie werden merken, dass Zweifel und Ängste an Kraft verlieren.

3. ERINNERN SIE SICH AN ÄHNLICHE SITUATIONEN

Oft malen wir uns Situationen schlimmer aus, als sie dann tatsächlich sind. Statt zu grübeln, kann man sich fragen, was man in einer ähnlichen Situation gemacht hat. Ging damals die Welt unter? Wie hat sich das Problem gelöst?

4. SCHREIBEN UND ANALYSIEREN SIE

Schreiben Sie Ihre Angst auf, und fragen Sie sich: Was wäre, wenn? Gehen Sie bis ins kleinste Detail. Was wäre, wenn der Ätna genau dann ausbricht, wenn Sie in Sizilien sind? Überlegen Sie, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass das passiert. Was können Sie jetzt tun? Und wie können Sie sich vorbereiten?

5. NUTZEN SIE IHRE LIEBSTE ENTSPANNUNGSMETHODE

Unter Stress und Druck lässt es sich schwer denken. Für die Lösungsfindung ist es besser, ruhig und entspannt zu sein. Ob Sie meditieren, spazieren gehen oder mit der Katze schmusen, spielt keine Rolle.

6. STOPPEN SIE DAS GEDAN-

KENKARUSSELL

«Wenn-dann»-Pläne können Ängste stoppen. Es ist eine Methode, die hilft, kritische Situationen schneller zu erkennen, sich schneller an das gewünschte Verhalten zu erinnern und wie geplant zu handeln, ohne lange überlegen zu müssen. Denn die sprachliche Form «Wenn-dann» wird vom Unbewussten besonders leicht verarbeitet. Wenn Sie merken, dass Sie sich gerade unnötig sorgen, könnte ein «Wenn-dann»-Plan lauten: «Wenn vor meinem inneren Auge Horrorszenerien auftauchen, dann klatsche ich in die Hände.»

7. DENKEN SIE BEWUSST IN EINE ANDERE RICHTUNG

Lenken Sie Ihre Gedanken ganz bewusst in eine andere Richtung. Unser Gehirn kann ja nicht unterscheiden, ob wir etwas wirklich erleben oder nicht. Warum also nicht uns selbst mit tollen Gedanken und wohltuenden Gefühlen austricksen?

8. VERABSCHIEDEN SIE SICH VON DER PERFEKTION

Der Wunsch nach Perfektion kann uns ziemlich verängstigen und ausbremsen. Die Gefahr, in die Perfektionsfalle zu tappen und dabei Kreativität, Motivation und Vertrauen zu verlieren, ist gross. Im schlimmsten Fall fängt man erst gar nicht an, schiebt die Ideen ewig vor sich her und sieht dabei sein Selbstwertgefühl im Sinkflug. Doch wie heisst es: «Done is better than perfect».

Vielleicht hilft auch ein Gelassenheitsgebet: «Ich wünsche mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann; den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann; und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.»

INFOS

Entspannt lassen sich die Anti-Grübel-Übungen leichter durchführen.

Entspannungstipps finden Sie ebenfalls unter:

www.silkweinig.com