



Strategien bei Gedankenkreisen/Sorgengedanken

Grundsätzlich kann es hilfreich sein, mal zu beobachten, in welchen Situationen Sie dazu neigen ins Grübeln zu kommen. Und: Kann das «lästige» Grübeln auch für etwas hilfreich sein? Vielleicht dafür zu sorgen, dass wir weniger fühlen oder spüren uns also quasi in den Kopf flüchten? Und: Habe ich vielleicht eine innere Überzeugung, dass ich mich nur dann einigermaßen sicher fühlen kann, wenn ich intensiv darüber nachdenke?

In einer Geschichte von Ajahn Brahm (im Buch: Der Elefant, der das Glück vergass), die von den Affen und dem Affengeist handelt, gibt es Zitat, das ich sehr passend finde: »Unter einem Affengeist versteht man einen unruhigen Geist, der von Hölzchen auf Stöckchen kommt, genau wie die Affen im Dschungel immer von einem Ast zum nächsten springen...«

Die nachfolgenden Strategien können dazu beitragen, dass wir bewusster entscheiden können, mit welchem Äffli (Gedanken) wir im Moment grad mitturnen wollen. Sie hätten gerne die ganze «Affengeschichte»? Schreiben Sie mir eine Mail...

1) Hallo Gedanke

Nehmen Sie sich 2-3/Tag jeweils 1-3 Minuten Zeit, begeben Sie sich an Ort, indem Sie in dieser Zeit ungestört sind.

- a) Gedanken kommen lassen
- b) benennen (Titel geben im Sinne einer Kategorie / keine Bewertung!)
- c) Gedanken ziehen lassen

2) Grübelstunde

Definieren Sie einen bestimmten Zeitraum pro Tag, während dem Sie sich erlauben, mind. 20 Minuten zu grübeln. Schreiben Sie während der Zeit Ihre Gedanken auf (Heft, Kartei o.ä.) und räumen Sie zum Schluss die Notizen in eine Schublade oder anderen geeigneten Ort. Wenn tagsüber Gedanken auftauchen, benennen (nicht bewerten) Sie diese und verweisen Sie sie auf den Zeitpunkt der «Grübelstunde».

=> braucht Training und Regelmässigkeit

3) «und dann» (schweizerdeutsch: «und denn») für Alltagssörgeli

Strategie, die regelmässig angewendet dazu beitragen kann, dass wir uns im Alltag weniger Sorgen um kleine Dinge machen. «Sörgeli» nicht stehen lassen sondern kurz fertig denken.

- Beispiel a) Was ist, wenn es morgen regnet!? **Und dann?** Dann fällt die Wanderung aus!
Und dann? Dann gehen wir halt an einem anderen Tag.
- Beispiel b) Hoffentlich werde ich jetzt nicht krank! **Und dann?** (Bzw. was wäre wenn?) Dann kann ich nicht zur Arbeit. **Und dann?** Bleibt die Arbeit liegen oder jemand anders muss sie machen?
Und dann? ...

4) Film zu Ende schauen / «und dann» für wiederkehrende grössere Sorgen/Ängste

Wir vermeiden es häufig, unsere Sorgenszenarien zu Ende zu denken. Das ist für unser Hirn etwa so, als würden wir einen Film schauen und mittendrin abbrechen. Es unterstützt unser Hirn beim Loslassen und kann Sorgengedanken reduzieren, wenn wir den Sorgenfilm ganz bewusst und in Ruhe zu Ende «schauen». Stellen Sie sich dazu immer wieder die Frage «und dann» oder «wie geht es weiter»



und bleiben Sie dabei bis zur schlimmsten Stelle des «Films» und machen Sie unbedingt auch dann noch weiter «und dann»... bis Sie körperlich eine gewisse Entlastung spüren können.

Beispiel: Ich habe Angst, dass der Lift stecken bleibt.

Was wäre dann? Ich würde Panik bekommen...

Und dann? Ich würde schreien, würde fast keine Luft mehr bekommen.

Und dann? Ich drücke wie wild auf den Alarmknopf und versuche mit dem Handy die Polizei anzurufen.

Und dann? Ich habe keinen Handyempfang.

Und dann? Ich schreie immer lauter, bin schon heiser.

Und dann? Niemand kommt. Ich habe Durst und bin alleine.

Und dann? Ich rufe weiter um Hilfe und drücke den Alarmknopf.

Und dann? Ich habe Panik, dass sich es dunkel wird und niemand kommt...

Und dann?

Und dann? Irgendwann kommt jemand, weil die merken, dass der Lift nicht mehr funktioniert. Oder meine Eltern haben sich auf die Suche nach mir gemacht.

Und dann? Ich werde befreit.

Und dann? Ich stinke und schäme mich...

Und dann?

usw. bis die Situation wirklich durchgestanden ist und sich körperlich ein Entlastungsgefühl einstellt.

=> Sie können sich dabei auch von einer Person unterstützen lassen, der Sie Ihre Sorge erzählen und die sie dann befragt (und dann / wie geht's weiter). Instruieren Sie Ihr Gegenüber jedoch, keine Kommentare oder Interpretationen abzugeben, die Person soll lediglich «den Film am laufen halten über die unangenehmste Stelle des Films hinaus».

5) Umfokussierung (nach Betty Erickson) (vgl. auch Übungen zur Selbstberuhigung)

trainiert unsere mentale Fähigkeit den Fokus unsere Aufmerksamkeit zu lenken/verändern

- Augen schliessen

- 5 Gedanken benennen (Titel geben), die gerade da sind (Bsp.: Arbeit, Sorge um Kinder, Haushalt, Krankheit, Selbstabwertung, Vorfreude, Gesundheit, usw.)

- 5 Ding benennen, die sich mit Ihnen im Raum befinden

- 5 Geräusche benennen, die Sie hören

- 5 Empfindungen benennen, die Sie spüren

- 4 Gedanken (Titel geben), 4 Dinge (sehen), dann 4 Geräusche (hören), dann 4 Empfindungen (spüren)

- 3 – 3 – 3... / 2 – 2 – 2... / 1 – 1 – 1

6) Ablenkung (besser als ihr Ruf, wenn es nicht die einzige Strategie ist, die Sie anwenden...)

mit irgendeiner Tätigkeit, die Sie gerne tun und die Bewegung verbunden ist – für mind. 20 Minuten (spazieren, backen, heimwerken, putzen, umräumen...)

7) Möglichkeitsraum öffnen

- die Sorge als eine Möglichkeit benennen

- mind. 3 weitere mögliche Szenarien aufzählen