

# RAUS AUS DEM GEDANKENKARUSSELL



**WIR ALLE HABEN GEDANKEN, DIE UNS AKTIVIEREN UND FRÖHLICH STIMMEN**, und wir haben solche, die uns belasten und herausfordern. Auch Letztere gehören zu unserem Dasein und müssen nicht gleich die Alarmglocken aktivieren – ganz im Gegenteil. Sie sind oft Antreiber dafür, dass wir uns weiterentwickeln. Finden wir jedoch die Stopptaste nicht und drehen uns gedanklich im Kreis, ist es an der Zeit, das Grübelmonster näher kennenzulernen.

**TEXT: MAG. BRIGITTE WEUTZ, COACH UND TRAINERIN**

**D**er Fachbegriff für den negativen Gedankenkreis ist Ruminieren – Wiederkauen. Für Kühe ist das durchaus sinnvoll, für die Gedanken nicht. Grübeln führt we-



**MAG. BRIGITTE WEUTZ**

begleitet Menschen in ihrem Veränderungsprozess und zeigt dabei neue Perspektiven auf, gedankliches Chaos zu sortieren und die Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Mit „Wie geht’s?“ ist sie Coach und Trainerin für Privatpersonen, Unternehmen und Eltern.

[hallo@wiegehts.cc](mailto:hallo@wiegehts.cc)  
[www.wiegehts.cc](http://www.wiegehts.cc)

## SUMMARY

Raus aus dem Gedankenkarussell: Wie soll ich das schaffen? Wie konnte das bloß passieren? Was denken die anderen über mich? Fragen wie diese kennt vermutlich jeder. Kreisen die Gedanken allerdings endlos, führen sie in eine Sackgasse, an deren Ende Unproduktivität und Erschöpfung auf uns warten. So weit muss es nicht kommen: Es gibt Methoden und Tipps zum Aussteigen. Schon das Bewusstsein darüber hilft, aus der unliebsamen Grübelelei auszusteigen.

der zur Lösung noch zur Antwort auf quälende Fragen. „Warum habe ich mich nicht anders verhalten?“ oder „Warum schon wieder ich?“ liefern dem Grübelmonster weitere Nahrung. Abstrakte Gedanken stehen dabei im Mittelpunkt und mindern unseren Selbstwert. Das endlose Grübeln ist mit dem Nachdenken nicht zu vergleichen. Letzteres ist nämlich ein Prozess mit dem Ziel, neue Ansätze zu finden, in die Reflexion zu gehen oder sich die Frage zu stellen: „Wie kann ich eine Situation in Zukunft anders oder besser regeln?“ Bei diesem inneren Monolog geht es um konkrete Gedanken und den eigentlichen Sinn des Überlegens – es soll uns weiterbringen.

## AUSLÖSER

Die Auslöser für das Gedankenkarussell können berufliche wie soziale Situationen sein, aber auch Zukunftsszenarien, die Sorge bereiten. Unerledigte Aufgaben, die plötzlich auftauchen; ein Treffen mit einem Freund/einer Freundin, das anders verlief als erwartet und immer und immer wieder durchgespielt wird; oder das anstehende Meeting, das Sorge bereitet, weil es als die eine Chance angesehen wird, die eigene Position zu sichern. Situationen wie diese sind nicht vermeidbar, der Umgang damit ist jedoch entscheidend. Ohne innere Stopptafel wird die Negativspirale gestärkt und unser Handlungsspielraum eingeschränkt. Wir blockieren uns und stehen uns mit unseren Gedanken selbst im Weg. Sie machen uns nervös, angespannt und im äußersten Fall depressiv.

Distanz bildet einen wesentlichen Ausweg aus diesem Gedankenkarussell. Gerade wenn wir mit uns allein sind, gibt es ver-

schiedene Wege, eine Distanz zum Grübeln aufzubauen. Hier ein paar Möglichkeiten dazu:

### 1. Countdown-Methode

Geben Sie den Widerstand auf und lassen Sie den kräftezehrenden Gedanken zu. Allerdings nur für einen begrenzten Zeitraum. Am besten stellen Sie sich einen Wecker auf zehn Minuten. In dieser Zeit beschäftigen Sie sich ganz bewusst mit dem Thema, der Situation oder dem Ereignis, das Sie nicht zur Ruhe kommen lässt. Nach Ablauf der Zeit stellen Sie sich folgende Fragen:

- Habe ich nun neue Erkenntnisse gewonnen? (Wenn ja, welche?)
- Ist mir etwas klarer geworden? (Was genau?)
- Geht es mir jetzt besser?

Beantworten Sie die eine oder andere Frage mit Ja, dann könnte das der richtige Zeitpunkt sein, um von den abstrakten Gedanken ins konkrete Tun zu kommen. Vielleicht steht ein wichtiges Gespräch an, dann gehen Sie nun in die Umsetzung. Möglicherweise beantworten Sie alle Fragen mit Nein – das macht nichts. Allein durch das zeitbegrenzte Nachdenken und das Reflektieren im Anschluss gehen Sie auf Distanz zu den ursprünglichen Gedanken und unterbrechen den Kreislauf.

### 2. Gedanken aufschreiben

Eine Methode, die sich sehr bewährt hat, um zur inneren Ruhe zu kommen und lästige Gedanken loszuwerden, ist das Aufschreiben. Ich könnte sagen, diese Variante ist ganz meine geworden. Warum? Weil ich durch das Niederschreiben nicht nur

meine Gedanken sortieren kann, sondern ich sie auch gleich loswerde. Nun stehen sie also in meinem Buch – und dort bleiben sie. Sie bekommen einen guten Platz und können dort auch durch weitere Gedanken ergänzt werden. Es gibt dabei keinen Anspruch auf Struktur oder Gliederung: Niederschreiben und loswerden lautet die Devise.

### 3. Wahrnehmen statt denken

Sind wir in unserer Gedankenspirale erst einmal gelandet, können die Gefühle ganz schön verrücktspielen. Sie haben gewissermaßen die Kontrolle übernommen und führen uns in einen Automatismus, der uns blockiert und Selbstzweifeln und Selbstverurteilung Raum gibt. Dadurch sind wir gestresst und wollen diesen Zustand wieder loswerden. Um den Automatismus zu unterbrechen, brauchen wir Achtsamkeit. Die Achtsamkeit stellt keinen Anspruch auf Reparatur, sie nimmt wahr, ohne zu bewerten. Sie kennt auch keine Vergangenheit oder Zukunft, sie hilft dabei, in der Gegenwart zu bleiben. Und gerade diese einfache Betrachtungsweise sorgt für Ruhe. Wenn wir achtsam sind, geben wir den Widerstand auf und gehen in die Beobachtung.

Beginnen Sie mit einer einfachen Übung und beobachten Sie erst einmal Ihre Atmung, ohne diese zu beeinflussen. Sie können auch Ihren Gedanken ein Gefühl zuordnen. Vielleicht sind Sie verärgert, besorgt, traurig, verwirrt, beschämt ... Das ist alles okay! Bleiben Sie dabei wertfrei und nehmen Sie dieses Gefühl nur wahr. Nützen Sie die Neugierde und fragen Sie sich: „Welcher Gedanke taucht wohl als Nächstes auf?“ Drängt sich ein nächster Gedanke auf, beobachten Sie auch diesen. Sie können sich die Gedanken als Wolken

vorstellen, die Sie von der Ferne beobachten und vorbeiziehen lassen. Durch diese neutrale Position, die wir an dieser Stelle einnehmen (Wolken kommen und gehen, das tun Gedanken auch), unterbrechen wir den Kreislauf.

### 4. Realitätscheck

Welche meiner Gedanken sind eigentlich wahr? Viele der Katastrophenszenarien bleiben mit großer Wahrscheinlichkeit aus. Das wissen Sie bestimmt aus den Erfahrungen, die Sie bereits gemacht haben. Allein: Diese sind im Gedankenwirrwarr nicht mehr abrufbar. Nehmen Sie sich dennoch bewusst die Zeit und spielen Sie Ihre persönlichen Worst-Case-Szenarien durch. Vielleicht schreiben Sie diese sogar auf. Sie werden bemerken, dass von den Schreckensbildern oft nicht viel übrigbleibt – meist aus Mangel an Plausibilität oder eben wegen zu geringer Wahrscheinlichkeit. Rufen Sie sich diese Realität immer wieder ins Ge-

dächtnis. Unterstützen Sie diesen Ansatz mit dem Satz: „Meine Gedanken sind nicht die Realität.“

### 5. Kamera an

Robert Hoppaus beschäftigt sich in seinem Buch über die Leichtigkeit im Alltag mit der Kunst des Abstands. Die Methode der Kameraperspektive möchte ich Ihnen nicht vorenthalten: Stellen Sie sich vor, Sie werden mit einer Kamera gefilmt und können sich selbst bei Ihren Handlungen, Bewegungen, Gedanken etc. beobachten. Durch diese Vogelperspektive grenzen Sie sich nicht nur von sich selbst ab, sondern erkennen Absurditäten und geben stattdessen sogar dem Humor Raum. Galgenhumor und Leichtigkeit liefern hier eine komplett neue Sichtweise.

### 6. Ich bin nicht meine Gedanken

Ich habe Gedanken – das ist etwas anderes. „Ich bin“ ist ein Zustand, der sich schwer verändern lässt. Welche Gedanken ich habe, kann ich vielleicht nicht gleich beeinflussen, ich kann aber entscheiden, wie groß ich sie werden lasse und ob sie auf meine Gefühle abzielen. Ähnlich verhält es sich nämlich mit diesen. Wir tendieren dazu, uns mit (vorwiegend negativen) Gefühlen zu identifizieren: „Ich bin nervös“, „Ich bin ängstlich“, „Ich bin unsicher“ ... Stellen Sie sich stattdessen folgenden Satz vor: „Ein Teil von mir ist nervös/ängstlich/unsicher.“ Und schon wird klar, dass es noch andere Anteile gibt. Wie wäre es mit jenen: mutig, zuversichtlich oder verlässlich?

Es gibt viele Methoden und Ansätze, die uns dabei helfen können, unsere Gedanken Gedanken sein zu lassen. Ob für Sie Tools der Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Meditation oder Glaubenssätze hilfreich sind, lässt sich wie so oft durch Ausprobieren und Üben feststellen. :

