

Dr. Katharina Tempel

Vom
Grübeln zur
Gelassenheit

Kursheft

Alle Übungen und
Ausfüllvorlagen zum Kurs

Mein Leben nach dem Kurs

Stelle dir vor, du hast gelernt, dich aus dem Griff schwieriger Gedanken zu lösen. Deine Gedanken quälen dich nicht länger. Du kannst sie ziehen lassen und musst ihnen nicht länger gehorchen. Deine Gedanken halten dich auch nicht länger gefangen, weil du jederzeit aus dem Gedankenkarussell aussteigen kannst.

Was wird sich dadurch in deinem Leben verändern?

Beantworte die folgenden Fragen:

(Es ist okay, wenn du nicht auf alles eine Antwort hast).

Wenn die Arbeit hier erfolgreich ist, was wirst du anders machen?

Was wirst du nicht mehr vermeiden?

Was wirst du anfangen zu tun?

Welche Ziele wirst du verfolgen?

Womit wirst du aufhören?

Welche Entscheidungen wirst du treffen?

Inwiefern wirst du dich selbst, andere und die Welt anders behandeln?

Auf welche Menschen, Orte, Aktivitäten, Herausforderungen wirst du zugehen?

Auf welche Aufgaben wirst du dich dann besser fokussieren?

Welchen Menschen oder Aufgaben wirst du dich mit mehr Zuversicht widmen?

Wenn sich für dich bestimmte Ziele herauskristallisiert haben, wie du dich in Zukunft anders verhalten wirst, kannst du sie hier festhalten.

Meine Ziele:

[illegible]

Grübeln vs. Konstruktives Nachdenken

Hier sind die wichtigsten Unterschiede zwischen Grübeln und konstruktiven Nachdenken:

	<i>Grübeln</i>	<i>Konstruktives Nachdenken</i>
<i>Fokus</i>	Fokus auf dem Problem (Oft zu erkennen an den vielen “Warum”-Fragen: “Warum habe ich es nicht besser erklärt?”, “Warum ist das so bei mir?”)	Fokus auf der Lösung (Oft zu erkennen an den Wie-Fragen: “Wie kriege ich das besser hin?” “Wie kann ich das Missverständnis ausräumen?”)
<i>Richtung der Gedanken</i>	Deine Gedanken drehen sich im Kreis. Das erkennst du daran, dass sich die gleichen Gedanken ständig wiederholen.	Du hast ein klares Ziel, deshalb folgen deine Gedanken einer Richtung. Du entwickelst neue Gedanken und neue Ideen und bist nach 5 Minuten an einem anderen Punkt als vorher.
<i>Ergebnisse</i>	Du erhältst keine neuen Erkenntnisse. Beim Grübeln springen wir von Gedanke zu Gedanke und denken keinen von ihnen je zu Ende. Darum werden wir nicht schlauer, egal wie lange wir grübeln.	Du erhältst neue Erkenntnisse. Durch den Fokus auf Lösungen produziert dein Verstand ständig neue Ideen. Du denkst Gedanken zu Ende und kannst so informierte Schlussfolgerungen ziehen.
<i>Stimmung</i>	Du fühlst dich niedergeschlagen, traurig und hilflos, weil du permanent auf Probleme und Sorgen fokussierst (was die Stimmung trübt) und bei all dem “Nachdenken” trotzdem keine Lösungen findest (was zu Hilflosigkeit führt).	Konstruktives Nachdenken verbessert die Stimmung. Denn durch den Fokus auf die Lösung und das Sammeln von Ideen, wie du diese Lösung erreichen kannst, steigt die Selbstwirksamkeit. Du fühlst dich motiviert in die Umsetzung zu gehen und zuversichtlich, dass du etwas bewirken kannst.

GABA-Methode

Eine Methode, um das Gedankenkarussell zu stoppen und wieder konzentrations- und handlungsfähig zu werden.

GABA ist ein Akronym und steht für die einzelnen Bestandteile der Aufmerksamkeitsumlenkung:

- G = Gedankenstopp
- A = Ankern
- B = Blickwinkel ändern
- A = Atmen

Und so geht's:

1. **GEDANKENSTOPP:**

Innerlich oder laut Stopp sagen und mit einer energischen Geste verbinden: Schnipsen, Fuß aufstampfen, Gummi am Handgelenk schnalzen, Klatschen etc.

👉 Unterbricht die Problemtrance!

2. **ANKERN:**

Verankere dich bewusst im Hier und Jetzt, indem du dich auf die Berührungspunkte deines Körpers mit dem Boden oder deiner Unterlage konzentrierst. Spüre deine Füße auf dem Boden, deinen Po auf dem Stuhl oder deine Unterarme auf der Stuhllehne. Kreise kurz mit den Schultern, dreh den Kopf von links nach rechts oder balle deine Hände zu Fäusten. Spüre den Körper, der deine Gedanken und Gefühle umgibt.

👉 Verschiebt den Fokus von Denken auf Fühlen und lenkt die Aufmerksamkeit somit auf Dinge, die wir kontrollieren können (nämlich die

Bewegungen unseres Körpers).

3. **BLICKWINKEL ÄNDERN:**

Als Nächstes aktivierst du all deine Sinne und nimmst die Welt um dich herum wahr. Was kannst du in diesem Augenblick sehen? Was kannst du hören? Zähle jeweils drei Dinge auf, die du gerade hören und sehen kannst.

👉 Dieser Schritt führt deine Aufmerksamkeit sanft von deiner Innenwelt in die Außenwelt und lässt dich ins Hier und Jetzt zurückkehren.

4. **ATMEN:**

Atme jetzt noch einmal so lange aus, wie du kannst. Am besten funktioniert das mit der Technik der Lippenbremse: Du presst die Luft beim Ausatmen durch die gespitzten Lippen hindurch.

👉 Das lange Ausatmen beruhigt dein Nervensystem und signalisiert deinem Gehirn, dass du nicht in Gefahr bist, wodurch du dich entspannen kannst.

Eine vergangene Herausforderung lösungsorientiert analysieren

Ziel: Eine vergangene Situation durch neue, lösungsorientierte Denkansätze reflektieren.

Denke an eine schwierige Situation aus der Vergangenheit, bei der du dich in Grübeleien verloren hast (z. B. ein Streit, eine verpasste Chance, eine falsche Entscheidung). Analysiere die Situation, indem du die vier Schritte des lösungsorientierten Denkens durchgehst.

1. *Problemdefinition: Beschreibe das Problem so klar und präzise wie möglich.*

3. *Ideensammlung: Welche Lösungsoptionen hättest du in der Situation haben können? Schreibe mindestens drei Ansätze auf.*

2. *Zielsetzung: Was wäre dein idealer Ausgang gewesen? Was wolltest du erreichen?*

4. *Umsetzung: Was hättest du konkret anders machen können, um das Problem zu lösen?*

Beachte:

Beim lösungsorientierten Nachdenken kann es verschiedene Zielsetzungen geben.

Nehmen wir an, die Ausgangssituation ist, dass dich ein Kollege bei der Arbeit kritisiert hat.

- Deine Zielsetzung kann lauten, herauszufinden, warum er dich kritisiert hat ("Wie ist es dazu gekommen?", "Wieso hat er das gemacht?").
- Sie kann aber auch darin liegen sicherzustellen, dass es nicht wieder dazu kommt (z.B. "Wie kann ich diese Kritik in Zukunft vorbeugen?")
- oder auch, wie du dich besser verteidigen kannst ("Wie kann ich das nächste Mal schlagfertig antworten?").

Worin das Ziel besteht, weißt nur du. Dein Denken folgt der Richtung, die du ihm vorgibst. Also überlege dir gut, worum es dir wirklich geht.

Sorgen aufschreiben und konstruktiv lösen

Ziel: Sorgen aus dem Kopf bekommen, indem du konstruktiv über sie nachdenkst und dir einen Plan zurechtlegst.

Deine Gedanken aufzuschreiben hilft, sie aus dem Kopf zu bekommen. Das Aufschreiben stellt die nötige Distanz her, um aus der Ferne und mit klarem Blick auf deine Gedanken schauen zu können. So kannst du leichter erkennen, ob deine Sorgen berechtigt oder vollkommen unsinnig sind, ob du Einfluss nehmen kannst oder nicht und was du tun kannst, um mit den potenziellen Problemen umgehen zu können.

Schreibe alle Sorgen auf und denke lösungsorientiert über sie nach, indem du die folgenden Fragen beantwortest:

1. Wie lautet deine Sorge?
2. Wie kann ich verhindern, dass es dazu kommt? (Ideensammlung)
3. Was mache ich, wenn es doch so kommt? (Plan B)

Wie lautet deine Sorge?	Wie kann ich verhindern, dass es dazu kommt? (Ideensammlung)	Was mache ich, wenn es doch so kommt? (Plan B)
Ich finde keinen neuen Job	• Ich checke ab jetzt täglich die Stellenanzeigen • Ich schicke Initiativbewerbungen an meine Lieblingsfirmen • Ich erzähle im Freundeskreis, das ich auf der Suche nach einem neuen Job bin	Wenn ich 2 Monate vor ALG-Ende keinen Job in Aussicht habe, ... • lasse ich meine Bewerbungsunterlagen prüfen und verbessern • analysiere ich die Absagen und prüfe, was ich ändern kann • erweitere ich meinen Suchradius • Schau ich auch nach Quereinstiegen
Mein Kind kommt mit dem Schulstart nicht zurecht	• Wir starten frühzeitig mit vorbereitenden Routinen, z.B. der frühen Aufstehzeit • Ich rede positiv von der Schule, um Ängste abzubauen und eine positive Erwartungshaltung aufzubauen • Ich beteilige mein Kind an den Vorbereitungen für den Schulstart, z.B. Hefte kaufen, um Vorfreude und Eigenverantwortung zu steigern • ich arrangiere, dass mein Kind an den ersten Schultagen gemeinsam mit einem Freund, der dort auch zur Schule geht, eintrifft	• Ich rede mit der Lehrerin, was wir jetzt tun können • Ich höre mir die Sorgen/Nöte meines Kindes an und zeige ihm, dass ich für es da bin • Ich arrangiere Playdates mit den anderen Kindern, damit mein Kind Anschluss findet • Ich besorge ein Buch zu der Thematik, das die Gefühle begleitet

Und jetzt bist du dran:

<i>Wie lautet meine Sorge?</i>	<i>Wie kann ich verhindern, dass es dazu kommt? (Ideensammlung)</i>	<i>Was mache ich, wenn es doch so kommt? (Plan B)</i>

<i>Wie lautet meine Sorge?</i>	<i>Wie kann ich verhindern, dass es dazu kommt? (Ideensammlung)</i>	<i>Was mache ich, wenn es doch so kommt? (Plan B)</i>

<i>Wie lautet meine Sorge?</i>	<i>Wie kann ich verhindern, dass es dazu kommt? (Ideensammlung)</i>	<i>Was mache ich, wenn es doch so kommt? (Plan B)</i>

Konsequenzen aufdecken

Ziel: Herausfinden, welche Gedanken dich aktuell im Griff haben und welche Folgen daraus entstehen.

Bitte nimm dir nun einen Moment Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten:

1. *Wie lauten die Gedanken (Erinnerungen, Sorgen, Vorwürfe etc.), die dich regelmäßig heimsuchen bzw. aktuell quälen?*

2. *Was sagt dir dein Verstand typischerweise, wenn er dir Angst machen oder dich so richtig hoffnungslos machen will? Was würde ich hören, wenn ich ihm zuhören könnte?*

3. *Wie fühlst du dich, wenn dich diese Gedanken fest im Griff haben? Wie ist deine Stimmung? Welche Gefühle kommen auf?*

4. *Wie wirken sich diese Gedanken auf dein Verhalten aus? Was tust oder sagst du? Was machst du anders, wenn diese Gedanken das Sagen haben? Inwiefern verhältst du dich anderen Menschen gegenüber anders als sonst?*

5. *Was unterlässt du, wenn dich diese Gedanken im Griff haben? Vom wem oder was distanzierst du dich? Auf wen oder was kannst du dich dann nur schwer einlassen? Um wen oder was kümmerst du dich dann tendenziell schlecht?*

Gedanken mit Hilfe des ABC-Modells reflektieren

Denke an eine konkrete Situation in den letzten Tagen, in der du negative Gefühle (wie Ärger, Frustration, Angst oder Traurigkeit) erlebt hast. Reflektiere diese Situation, indem du sie in die drei Komponenten des ABC-Modells unterteilst.

Notiere zunächst, was passiert ist und wie du dich in dieser Situation gefühlt und wie du gehandelt hast. Überlege zum Schluss, welche Gedanken du in der Situation hattest (falls du dich daran erinnern kannst. Wenn nicht, überlege, welchen Gedanken du gehabt haben könntest, weil er dir z.B. auch jetzt als erstes in den Sinn kommt).

- A (Auslöser/Activating Event): Was ist passiert? Was war der Auslöser für deine Emotionen? (z.B. Mein Partner sprach auf einer Party mit einer anderen Person)
- B (Bewertung/Beliefs): Welche Gedanken hattest du in dieser Situation? (z.B. „Er findet sie interessanter als mich“ oder „Ich bin nicht gut genug“)
- C (Konsequenzen/Consequences): Welche Gefühle und Handlungen sind daraus entstanden? (z.B. ich war eifersüchtig, traurig, wütend. Wir haben die Party vorzeitig verlassen und haben uns gestritten.)

<i>Was ist passiert?</i>	<i>Was habe ich in dieser Situation gedacht?</i>	<i>Wie habe ich mich gefühlt und reagiert?</i>

Nutze diese Tabelle bitte weiterhin - zumindest für die Dauer des Kurses, damit du ein tieferes Verständnis für die Wirkung deiner Gedanken erhältst. Wenn du möchtest, kannst du z.B. jeden Tag ein Ereignis notieren.

<i>Was ist passiert?</i>	<i>Was habe ich in dieser Situation gedacht?</i>	<i>Wie habe ich mich gefühlt und reagiert?</i>

<i>Was ist passiert?</i>	<i>Was habe ich in dieser Situation gedacht?</i>	<i>Wie habe ich mich gefühlt und reagiert?</i>

Glaubenssätze aufdecken

Ziel: Ziel der Übungen ist es, durch Satzergänzungen tiefere Überzeugungen über dich selbst, andere Menschen und die Welt zu erkennen.

Anleitung: Schreibe spontan das Erste auf, was dir zu den folgenden Satzanfängen einfällt. Verurteile deine Gedanken dabei nicht – notiere einfach, was kommt.

Glaubenssätze über mich selbst

Ich bin ...

Ich sollte....

Ich wertvoll zu sein, muss ich ...

Ich glaube, dass ich nicht gut genug bin, wenn ...

Mein größter Schwachpunkt ist ...

Wenn ich scheitere, bedeutet das, dass ...

Ich kann nicht

Ich kann nur glücklich sein, wenn ...

Was andere über mich denken, ist ...

Mein Leben ist ...

Ich darf nicht ..., weil ...

Um erfolgreich zu sein, muss ich ...

Ich bin stolz auf mich, wenn ...

Im Vergleich zu anderen fühle ich mich ...

*Mein Vater hat immer gesagt (oder
vorgelebt), ...*

Um geliebt zu werden, muss ich ...

*Meine Mutter hat immer gesagt (oder
vorgelebt), ...*

Meinen Körper finde ich ...

Glaubenssätze über andere Menschen

Menschen sind meistens ...

Vertrauen kann ich nur Menschen, die ...

Andere Menschen erwarten von mir, dass ...

Andere Menschen sind oft nicht ...

Die meisten Menschen wollen ...

Die meisten Menschen denken, dass ich ...

Ich habe Angst, dass andere ...

*Wenn ich mich anderen Menschen öffne,
dann...*

Menschen beurteilen mich, wenn ...

Glaubenssätze über die Welt und das Leben

Die Welt ist ein Ort, an dem ...

Die Welt ist voller ...

Das Leben ist zu ...

Menschen, die das Leben genießen, sind ...

Um in der Welt erfolgreich zu sein, muss man ...

Wer sich anstrengt, wird ...

Das Schicksal ist meistens ...

Die Dinge, die in der Welt passieren, zeigen mir, dass ...

Denkfehler ermitteln

Ziel dieser Übung ist es, deine automatischen Gedanken auf gängige Denkfehler zu überprüfen. Dazu findest du verschiedene alltägliche Situationen geschildert. Lass sie vor deinem inneren Auge entstehen. Fühle dich ganz in die Situation hinein und dann lausche, welche Gedanken dir dazu kommen.

Notiere deine Gedanken in der dafür vorgesehenen Spalte und überprüfe anschließend, welche Denkfehler du darin erkennen kannst.

Bitte antworte ehrlich und verändere deine Gedanken nicht. Nur so kommst du deinen eingespielten Denkgewohnheiten auf die Schliche.

Ein Beispiel:

- Die Situation: Du betrittst das Büro und grüßt deinen Kollegen, aber er grüßt dich nicht zurück.
- Deine Gedanken: "Der hält sich wohl für was besseres"
- Enthaltene Denkfehler: Gedankenlesen

<i>Die Situation</i>	<i>Deine Gedanken</i>	<i>Enthaltene Denkfehler</i>
Du betrittst das Büro und grüßt deinen Kollegen, aber er grüßt dich nicht zurück.		
Der Chef gibt einem anderen Kollegen eine Aufgabe, die du gern übernommen hättest.		
Ein Freund sagt ein Treffen in letzter Minute ab.		
Du bekommst auf eine Nachricht von einer wichtigen Person längere Zeit keine Antwort.		
Du siehst, dass dein Partner am Handy mit jemandem schreibt und dabei immer wieder lächeln muss.		
Du siehst jemanden flüstern und lachen, während du den Raum betrittst.		

Eine Bekannte schaut beim Gespräch mit dir immer wieder auf die Uhr.		
Ein Vorgesetzter kritisiert einen kleinen Fehler in deiner Arbeit.		
Du lädst jemanden zum Treffen ein, und die Person zögert bei der Antwort.		
Im Fitnessstudio siehst du, dass jemand dich kurz ansieht.		
Du machst ein Kompliment und die Person reagiert zurückhaltend.		
Ein Freund ruft dich später zurück als versprochen.		
Deine Familie plant ein Treffen, ohne dich zuerst zu fragen.		
Auf Social Media liken weniger Leute deinen letzten Beitrag als üblich.		
Ein Kollege erwähnt eine lustige Party, von der du nichts gehört hast.		
Ein Kunde oder Klient wirkt ungeduldig in einem Gespräch mit dir.		
Ein Bekannter antwortet kurz angebunden in einem Chat.		
Eine Freundin nimmt sich Zeit für andere, aber nicht für ein Treffen mit dir.		

Diese Übung soll dir helfen, dir bewusster zu machen, wie du gewöhnlich denkst und zu welchen übertriebenen oder einseitigen Interpretationen du womöglich neigst.

P.S.

Falls du auch in Zukunft deine Gedanken weiterhin reflektieren möchtest, um so immer mehr Bewusstsein und Verständnis für deine Gedankenwelt aufzubauen, kannst du das folgende tun:

1. Achte auf emotionale Reaktionen: Wenn sich deine Stimmung ganz plötzlich ändert oder du das Gefühl hast, ohne triftigen Grund plötzlich sehr wütend oder traurig zu werden oder dich schlecht zu fühlen, überlege dir, welche Gedanken dir gerade durch den Kopf gegangen sind. Kannst du in diesen einen Denkfehler erkennen, der für die starke emotionale Reaktion verantwortlich ist?
2. Führe ein Gedanken-Tagebuch: Notiere deine Gedanken und Gefühle in einem Tagebuch. Dies hilft, Muster zu erkennen und Denkfehler zu identifizieren, die in verschiedenen Situationen auftreten. Du kannst diese Gedanken natürlich auch jederzeit nach dem ABC-Modell auseinandernehmen.

Finde die Identität deiner inneren Stimme

Ziel dieser Übung ist es, deiner inneren Stimme, bzw. bestimmten wiederkehrenden Geschichten oder Gedanken eine Identität zu verleihen. So kannst du dich leichter von ihnen distanzieren, mit diesen inneren Anteilen diskutieren oder sie als "alte Leier" loslassen.

Beobachte die Stimme in deinem Kopf

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und lausche deiner inneren Stimme. Wie lauten die typischen Sätze, die dir deine innere Stimme zuflüstert. Zum Beispiel: „Das war mal wieder nicht gut genug“, „Du kannst das nicht“, oder „Das endet bestimmt schlecht.“

Identifiziere ihre Absicht

Was versucht deine innere Stimme damit zu erreichen? Hinter jeder Kritik, jedem Zweifel oder jeder Mahnung steckt eine Absicht, eine „Agenda“. Was könnte das sein? Hier sind einige häufige „Agenden“, die deine innere Stimme verfolgen könnte:

- **Schutz:** „Sie warnt dich ständig, damit du nicht verletzt wirst oder scheiterst.“
- **Perfektionismus:** „Sie will, dass du alles perfekt machst, um sicherzustellen, dass du niemals Kritik erfährst.“
- **Motivation:** „Sie treibt dich an, damit du mehr leistest und nicht versagst.“
- **Warnung:** „Sie weist dich auf Gefahren hin, damit du vorbereitet bist.“
- **Kontrolle:** „Sie will, dass du immer stark wirkst, damit du in den Augen anderer gut dastehst.“

Ihre Absicht ist:

Stell dir die Identität deiner inneren Stimme vor

Stell dir vor, du kannst deiner inneren Stimme eine Filmrolle geben, um sie für jeden Zuschauer sichtbar zu machen. Welches Bild ergibt sich vor deinem inneren Auge, wenn du an sie denkst?

Wie sieht die Person aus, die du immer wieder in deinem Kopf hörst?

Welche typischen Verhaltensweisen legt sie an den Tag?

Wie könnte die Person heißen?

Hier sind einige Beispiele:

Drill Instructor: Wirst du von der Stimme in deinem Kopf ständig zu Bestleistungen angespornt, kannst du sie dir zum Beispiel als amerikanischen Drill Instructor vorstellen, der mit Uniform und Trillerpfeife neben dir steht und dir permanent irgendwelche Anweisungen ins Ohr brüllt.

Pingelige Petunia: Mäkelt die Stimme in deinem Kopf ständig an dir herum, möchtest du sie vielleicht pingelige Petunia nennen. Ich stelle mir dazu immer eine Frau der alten Schule

vor, die mit streng zurückgebundenen Haaren und abgespreiztem kleinen Finger aus ihrer Teetasse trinkt und argwöhnisch darauf achtet, dass du dich ordentlich benimmst.

Ängstliche Annette: Die Stimme, die dir immer einflüstert, dass du nichts riskieren solltest und dass alles schiefgehen wird, könnte die Ängstliche Anette sein. Eine unsichere Figur, die sich ängstlich an ihrem Pulloverkragen festhält und bei jeder neuen Herausforderung nur die Gefahren sieht.

Peter Pessimist: Wenn du mein Buch gelesen hast, kennst du schon Peter Pessimist. Er geht immer vom Schlimmsten aus und sieht in allem das Negative. Wenn dir die Stimme in deinem Kopf oft einreden möchte, dass sich das sowieso nicht lohnt, weil es eh nicht klappt und es gar nicht gut werden kann, dann ist dein Peter Pessimist am Werk.

Sebastian Selbstgeißler: Ebenfalls aus meinem Buch stammt Sebastian Selbstgeißler, der einseitig auf seine Schwächen schaut und sich ständig selbst kritisiert und kleinredet. Wann immer sich die Gelegenheit bietet, sich selbst fertigzumachen, ist Sebastian ganz vorne dabei. Er kann kein gutes Haar an sich lassen.

Radio Katastrophe: Vielleicht läuft in deinem Kopf häufig der Katastrophensender, der ständig dramatische, übertriebene und düstere Nachrichten übermittelt und aus jeder kleinen Situation ein Drama macht?

Wie lautet die Identität deiner inneren Stimme?

Gehe deine Notizen nun noch einmal durch und prüfe, welche Identität sich für dich am stimmigsten anfühlt. Mit wem hast du es dort oben zu tun?

Möglicherweise hast du auch verschiedene Identitäten für die unterschiedlichen Anteile in dir ausgemacht. Wenn ja, notiere sie hier:

Identifiziere die Lebensgeschichte, die du dir erzählst

Alternativ kannst du der „Geschichte“, die du dir über dich selbst erzählst, einen Namen geben. Auch das hilft, Abstand zu den Gedanken zu gewinnen, die dir immer wieder das Gleiche erzählen.

Stell dir dazu vor, wir würden all deine Gedanken, Erinnerungen und Gefühle in einem Film über dein Leben zusammenfassen. Welchen Titel würdest du diesem Film geben, wenn du deine „innere Geschichte“ auf den Punkt bringen müsstest?

Beispiele für solche Geschichten:

„Tim, der niemandem trauen darf“:

Wenn die Stimme in deinem Kopf dich oft vor anderen Menschen warnt, wenn sie dir aufträgt, niemandem zu trauen, wenn sie dich ständig an vergangene Enttäuschungen erinnert, wenn du Schutzmauern aufgebaut hast, um nicht mehr verletzt zu werden oder wenn deine Eltern dich vor anderen gewarnt und dir mitgegeben haben, dass Menschen nicht vertrauenswürdig sind

„Nutzlose Nina“: Wenn die Stimme in deinem Kopf dir sagt, dass du nichts richtig machen kannst, wenn du von deinen Eltern oder anderen Menschen früher oft gehört hast, dass du zu nichts zu gebrauchen bist, dass du zwei linke Hände hättest, dass du alles falsch machst.

„Anna ist ganz allein“: In dieser Geschichte spricht die innere Stimme von der Überzeugung, dass du nicht geliebt oder

akzeptiert wirst, egal wie sehr du es versuchst. Sie erinnert dich an Momente, in denen du dich ausgeschlossen oder missverstanden gefühlt hast, und verstärkt den Glauben, dass niemand wirklich an dir interessiert ist. Diese Geschichte kann auch durch frühere Erfahrungen mit Freundschaften oder Beziehungen geprägt sein, die schiefgelaufen sind, oder durch die Botschaft, dass du für andere nicht wichtig bist.

„Paula muss perfekt sein“: Diese innere Stimme fordert dich auf, niemals einen Fehler zu machen und immer das Beste zu geben. Sie lässt dich glauben, dass du nur dann akzeptiert und geliebt wirst, wenn du fehlerlos bist. Vielleicht hörst du die mahnungen deiner Eltern oder früherer Lehrer in deinem Kopf und setzt dich unter Druck, um ihren Erwartungen gerecht zu werden.

Wie lautet der Titel deiner Geschichte:

Überblick Defusion

Drei Schritte der Defusion

1. Wahrnehmen: Den Gedanken wahrnehmen
2. Benennen: "Ich habe den Gedanken, dass ich dumm bin"
3. Neutralisieren: Gedanken in einen neuen Kontext stellen, der seinen Einfluss neutralisiert, z.B. spielerisch singen, Form verändern, einen Charakter verleihen ("Weltuntergang-Radio") etc.

Übersicht Defusionstechniken

Gedanken benennen	"Ich habe den Gedanken, dass ..."
Den Gedanken eine Identität geben	Stell dir deinen Verstand als Geschichtenerzähler, Radio oder Kritiker vor, als pingelige Petunia oder Peter Pessimist
Der Geschichte einen Namen geben	Wenn wir all deine Gedanken in einen Film packen, wie würde dessen Titel lauten? z.B. "Anna ist allein", "Tim darf niemandem trauen" etc.
Gedanken aufschreiben	Schreib wiederkehrende Gedanken auf. So kannst du sie mit Abstand betrachten.
Gedanken als Lied singen	Singe den belastenden Gedanken in einer fröhlichen Melodie.
Gedanken mit lustiger, verzerrter Stimme sprechen	Sprich den belastenden Gedanken z.B. mit einer hohen, piepsenden Stimme.
Gedanken hüpfen lassen	Stelle dir vor, dass der Gedanke auf einem großen Hüpfball sitzt und hüpfte.
Gedanken im Comic- oder Theaterstil visualisieren	Stell dir vor, wie ein Charakter aus einem Comic oder einer Zeichentrickserie deinen Gedanken spricht oder spiele den belastenden Gedanken als einen Charakter in einem theatralischen Theaterstück.

Den geschriebenen Gedanken verändern	Stell dir den Gedanken geschrieben auf einem Computerbildschirm vor und mach die Schrift kleiner, größer, bunt, zieh sie zusammen oder auseinander, lass einen Ball drüber hüpfen etc.
Gedankenbilder verändern	Als Regisseur deines eigenen Gedankenfilms kannst du Szenen heran- oder herauszoomen. Du kannst scharfe Bilder verschwimmen lassen, farbige Bilder schwarzweiß machen oder aktuellen Bildern ein antikes Aussehen verleihen, um sie weniger präsent und bedeutsam zu machen.
Gedanken als Radioansage hören	Heutige Top-Nachricht im Katastrophenradio: "Es wird garantiert schiefgehen!". Schalten Sie auch unbedingt ein zu unserem nächsten Programmpunkt: "Was, wenn ich total versage? - Die 10 schlimmsten Dinge, die passieren können."
Gedanken vorüberziehen lassen	Stell dir deine Gedanken wie Blätter auf einem Fluss oder Wolken am Himmel vor, die vorüberziehen.

Gedanken auf ihre Nützlichkeit überprüfen

Ziel: Diese Übung soll dir helfen, festzustellen, welche Gedanken & Glaubenssätze dir dienlich sind und welche dich von deinen Zielen abhalten.

Reflexion

Schreibe die *Top 5* Glaubenssätze oder Gedanken auf, die regelmäßig in deinem Leben auftauchen.
Beispiel: „Ich werde nie erfolgreich sein.“ oder „Keiner interessiert sich für mich“.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Überprüfe ihre Nützlichkeit

Gehe jeden der 5 Glaubenssätze einzeln durch und prüfe, inwiefern er dir dabei hilft oder dich darin boykottiert, deine Ziele zu erreichen.

Ein Beispiel

- Gedanke: „**Ich werde nie erfolgreich sein.**“
- So fühle und verhalte ich mich:
traurig, beschämt, will aufgeben und gar nichts mehr tun
- Motiviert er mich zu einer hilfreichen Handlung?
Nein, weil ich glaube, dass es eh keinen Sinn macht.
- Macht er mein Leben reicher, besser, sinnvoller?
Nein, ich fühle mich dadurch nur schlecht
- Hilft er mir, meine Ziele zu erreichen?
Nein, er macht mich nicht zufrieden, erfolgreich oder selbstbewusst.

Wenn der Gedanke mich im Griff hat ...

<i>Gedanke / Glaubenssatz</i>	<i>... fühle und verhalte ich mich</i>	<i>... motiviert er mich zu einer hilfreichen Handlung?</i>	<i>... macht er mein Leben reicher, besser, sinnvoller?</i>	<i>... hilft er mir, meine Ziele zu erreichen?</i>

Leichter entscheiden

Wir treffen täglich tausende Entscheidungen.

- Kleinere Entscheidungen, z.B. "Was ziehe ich an?" oder "Welchen Film soll ich heute schauen?" kannst du rein nach deinem Bauchgefühl fällen.
- Bei größeren Entscheidungen ist es sinnvoll, sowohl deinen Verstand, als auch deine Intuition um Rat zu fragen und die Optionen aus vielen Blickwinkeln zu beleuchten. Zum Beispiel mit dieser Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Hör auf deine Intuition

- Dein Bauchgefühl reagiert sofort, du musst nur darauf achten.
- Schreib dir auf, welche Einschätzung es dir liefert, z.B. auf einer Skala von 0-10.
0 = ganz schlechtes Gefühl, 10 = sehr gutes Gefühl.
- Sobald wir nachdenken, tendieren wir dazu, unser Bauchgefühl an die rationale Analyse anzupassen. Aber wenn du schwarz auf weiß eine 4 siehst, weil dein Gefühl eher mulmig war, kannst du daraus später keine 9 argumentieren.
- Münzwurf: Ergänzend oder alternativ kannst du auch eine Münze werfen, um deine Intuition anzupapfen. Dazu überlegst du dir im Vorfeld, welche Seite der Münze für welche Option steht, z.B. Kopf für Auswandern, Zahl für hierbleiben. Dann wirfst du die Münze in die Luft, fängst sie auf und legst sie auf deine Handoberfläche. Oft zeigt sich im Moment des Wurfs ein insgeheimer Wunsch: "Bitte zeig Kopf". In anderen Fällen spürt man im Moment, wenn man das Ergebnis sieht, entweder Freude oder Enttäuschung. Auch das liefert dir wertvolle Informationen deines Bauchgefühls.

Kläre deine Optionen

- Notiere alle Optionen, die du hast, auch die, die dir spontan in den Sinn kommen.
- Wir neigen dazu, nur zwei Pole zu sehen (z.B. entweder ich kündige meinen Job oder ich bleibe). Aber in der Regel gibt es weit mehr als zwei Optionen. Zwing dich, sie ausfindig zu machen.

- Wie könnte eine dritte oder vierte Option aussehen? Was täte ich, wenn keine dieser Möglichkeiten zur Verfügung stünde? Kann ich beide Optionen kombinieren? Gibt es einen Kompromiss zwischen beiden?

Wäge die Vor- und Nachteile ab

- Notiere nun für jede Option ihre Vor- und Nachteile. Das hilft, rational zu reflektieren.
- Wichtig: Eine Pro- und Contra-Analyse ist nur von Vorteil, wenn du eine Gewichtung vornimmst: Nicht alle Vor- und Nachteile wiegen gleich schwer. Gewichte die Argumente, die dir besonders wichtig sind, doppelt. So stellst du sicher, dass die Analyse auch tatsächlich deine Bedürfnisse im Blick behält.

Visualisiere die Optionen

- Aktiviere nun wieder dein Bauchgefühl, indem du dir nacheinander jede Option bildhaft vorstellst. Visualisiere, dass du diese Entscheidung bereits getroffen hast und stelle dir vor, wie sich die verschiedenen Optionen auf dein Leben in einem und in 5 oder 10 Jahren auswirken könnten. Achte jetzt im Besonderen auf deine körperlichen Signale.
 - Wie fühlt sich dein Körper an, bei der Vorstellung, diese Option zu wählen? Gibt es angenehme oder unangenehme Empfindungen?
 - Spürst du Enge, Verspannungen, Druck, Leichtigkeit, ein Kloß im Hals oder Befreiung?
- Tipp: Manchmal hilft es, sich besser in die Option hineinzusetzen, wenn du jede Option auf ein separates Blatt Papier schreibst und dieses beim Visualisieren in der Hand hältst bzw. es auf den Boden legst und dich darauf stellst.

Orientiere dich an deinen Werten

- Prüfe, welche Option im Einklang mit deinen langfristigen Zielen und Werten stehen.
- Hilfreich ist dabei auch die Frage: "Welche Entscheidung werde ich in Zukunft eher bereuen?" Bist du dir z.B. unsicher, ob du Kinder bekommen möchtest oder nicht, wird dir diese Frage zeigen, ob Kinder in deinem gesamten Lebensverlauf eine Rolle spielen sollen oder nicht.
- Stelle die "Warum?"-Frage fünfmal: Diese von Toyota entwickelte Technik hilft, zur Wurzel eines Problems oder einer Entscheidung herauszufinden bzw. zu den

tiefliegenden Motiven vorzudringen. Stelle dir dazu einfach so oft wie nötig die Frage: Warum?

Beispiel: Stelle die Ausgangsfrage: „Soll ich den neuen Job annehmen?“

- 1. „Warum möchte ich diesen Job annehmen?“ - „Weil er gut bezahlt ist.“
 - 2. "Warum ist es mir so wichtig, dass der Job gut bezahlt ist?" - „Weil ich finanzielle Sicherheit möchte.“
 - 3. „Warum ist finanzielle Sicherheit für mich so wichtig?“ - „Weil ich mir Sorgen mache, dass ich ohne sie nicht frei bin.“
 - 4. „Warum fühle ich mich ohne finanzielle Freiheit nicht frei?“ - „Weil ich Angst habe, mich nicht um meine Familie kümmern zu können.“
 - 5. „Warum ist die Sorge, mich nicht um meine Familie kümmern zu können, so stark?“ - „Weil ich das Gefühl habe, dass ich der einzige bin, der dafür verantwortlich ist.“
- Ergebnis: Durch die wiederholte Warum-Frage erkennst du, dass die Entscheidung nicht nur auf der Bezahlung basiert, sondern v.a. mit deinen Ängsten zu tun hat, die alleinige Verantwortung für die Familie zu tragen und kannst dich fragen, ob der Job die Lösung dafür ist oder ob es andere Lösungsmöglichkeiten gibt.
 - Wenn eine Option von außen an dich herangetragen wurde, z.B. ein unerwartetes Jobangebot, stelle dir auch die Frage: "Wenn ich diese Gelegenheit nicht hätte, würde ich sie dann jetzt erfinden?" Oft erkennt man darüber sehr schnell, ob man etwas wirklich möchte oder ob es nur eine Ablenkung ist, die uns von unseren eigentlichen Zielen abhält.

Gewinne Abstand

- Im Stress und unter Zeitdruck ist die Entscheidungsfähigkeit eingeschränkt. Deswegen kann es helfen, vorübergehend Abstand zu gewinnen und an einem anderen Tag noch einmal neu auf die Optionen zu blicken.
- Wenn es um uns selbst geht, sind wir oft emotional so verstrickt, dass wir den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen. Geht es um andere Menschen fällt es leichter, logisch und objektiv zu denken. Nutze das, indem du dich fragst: "Welchen Rat würde ich meiner Freundin / meinem Freund geben, wenn sie oder er in meiner Situation wäre?"

Triff eine Entscheidung

Du hast nun viele Informationen zusammengetragen, mit Herz und Verstand auf die Entscheidung geschaut und geprüft, wie sie sich zukünftig auf dich auswirken könnte. Jetzt ist es Zeit, eine Entscheidung zu fällen.

Aber was, wenn keine Option überwiegt?

Dann sind beide Alternativen womöglich gleichwertig und du kannst per Zufall auswählen. Es muss nicht zwangsläufig eine Option eindeutig besser sein bzw. besser zu uns passen, als die andere. Oft können wir uns viele verschiedene Optionen vorstellen, z.B. aufs Land ziehen oder in der Stadt wohnen.

Wenn dem so ist: Hast du die Möglichkeit, sie hintereinander auszuprobieren, z.B. jetzt aufs Land ziehen, nachdem du ewig in der Stadt gelebt hast oder erst noch mal um die Welt reisen und danach eine Familie gründen?

Aber ich bin mir noch immer nicht zu 100% sicher!

Das mag sein, aber wenn du all diese Übungen und Fragen durchgegangen bist, wird sich daran vermutlich auch nichts mehr ändern. Wir können nicht in die Zukunft sehen und oft sind Entscheidungen so komplex und es gibt so viele Alternativen, dass wir nicht alle möglichen Ausgänge überdenken können. Du musst diese Unsicherheit einfach akzeptieren und in die Umsetzung gehen.

Aber was, wenn es die falsche Entscheidung war?

Dann bist du wenigstens klüger. Außerdem: Die wenigsten Entscheidungen sind endgültig. Viele können wir einfach wieder umkehren und z.B. zurück in die Stadt ziehen. Es ist keine Schande, die Auswanderung oder das gewählte Studium abubrechen. Besser so, als jahrelang aus Unsicherheit gar nichts zu tun und alle Träume auf Eis zu legen.

Ziele und Werte erkennen

Ziel: Diese Übung hilft dir, deine Werte zu identifizieren, deinen aktuellen Stand in den verschiedenen Lebensbereichen zu reflektieren und konkrete Handlungen zu planen, um dein Leben in Übereinstimmung mit deinen Werten zu gestalten.

Stell dir vor, dein Leben wäre ein Garten.

Welche Pflanzen/Blumen sollen in deinem Garten wachsen? Diese Pflanzen repräsentieren deine wichtigsten Werte und Ziele im Leben (z.B. rote Rosen für deine Beziehungen, grünes Gras für deine Gesundheit, Sonnenblumen für deine Kreativität etc.).

Wie geht es den Pflanzen deines Gartens? Auf einer Skala von 0-10: Wie gesund sind die Pflanzen in den verschiedenen Lebensbereichen? 0 bedeutet, du kümmerst dich in diesem Bereich nicht genug um dein Leben, obwohl er dir wichtig ist. 10 bedeutet, dass du diesen Wert voll lebst und deine Pflanze stark und gesund ist.

Was kannst du - täglich oder regelmäßig - tun, damit deine Pflanzen, also deine Werte, gedeihen?

Denk daran: In einem Garten läuft nicht immer alles rund. Manchmal regnet es zu viel, die Schnecken fressen den Salat oder das Unkraut nimmt überhand. Aber mit deiner täglichen Hingabe und Pflege, wird dein Garten gedeihen und wachsen und es wird ihm gut gehen.

Handlungsorientierte Ziele formulieren

Ziel dieser Übung ist, unkontrollierbare Ziele in konkrete, handlungsorientierte Verhaltensziele umzuformulieren.

Ziele formulieren

Nimm dir 5 Minuten Zeit und schreibe in die linke Spalte mindestens drei Ziele, die dir gerade wichtig sind, z.B. „Ich möchte weniger gestresst sein.“ Mach dir jetzt noch keine Gedanken dazu, wie diese formuliert sind. Notiere einfach, wie deine Ziele gerade lauten. Denk dran: deine Ziele sollten sich an deinen Werten orientieren. Schau dir deshalb noch einmal an, welche Werte du in der Übung „Der Garten deines Lebens“ identifiziert hast und welche Ziele sich daraus ergeben.

Meine Ziele	Art des Ziels	Umformuliert in ein Verhaltensziel

Ziele kategorisieren

Ordne deine Ziele einer der drei Zielkategorien zu. Notiere nun in der mittleren Spalte, ob es sich bei dem Ziel um ein Ergebnisziel, ein emotionales Ziel oder ein Verhaltensziel handelt.

1. **Ergebnisziele:** Ziele, die ein bestimmtes Ergebnis oder Ereignis anstreben (z. B. „Ich möchte meine Prüfung bestehen“).
2. **Emotionale Ziele:** Ziele, die darauf abzielen, ein bestimmtes Gefühl zu erreichen oder zu vermeiden (z. B. „Ich möchte glücklich sein“).
3. **Verhaltensziele:** Ziele, die sich darauf beziehen, was du tun möchtest (z. B. „Ich möchte jeden Morgen 10 Minuten meditieren“).

Ziele umformulieren

Jetzt wandle deine Ergebnis- und emotionalen Ziele in der rechten Spalte in Verhaltensziele um. Verwende dabei die folgenden Fragen als Hilfestellung:

1. Was kann ich aktiv tun, um mich in Richtung dieses Ziels zu bewegen?
2. Welche Handlung habe ich vollständig unter Kontrolle?
3. Welche kleinen konkreten Schritte kann ich täglich/wöchentlich umsetzen?

Beispiele für die Umformulierung:

- **Ergebnisziel:** „Ich möchte fitter werden.“
→ **Verhaltensziel:** „Ich mache jeden Dienstag und Donnerstag 30 Minuten Sport.“
- **Emotionales Ziel:** „Ich möchte weniger Stress haben.“
→ **Verhaltensziel:** „Ich nehme mir jeden Abend 10 Minuten Zeit, um eine Atemübung zu machen.“

P.S. Je konkreter du dein Verhaltensziel planst, desto besser. Aber achte auch darauf, dass du realistisch bleibst.

Zur Erinnerung, ein SMARTes Ziel ist:

- Spezifisch: z.B. dreimal pro Woche joggen gehen, statt „Ich mache mehr Sport“
- Messbar: z.B. ich lese 3 Seiten pro Tag, statt: „Ich lese mehr“
- Attraktiv: d.h. zu deinen langfristigen Werten passen
- Realistisch: d.h. NICHT nächste Woche 10 Kilo weniger wiegen
- Terminierbar: z.B. bis zum 31.3. ist der Bericht fertig.

Nicht jedes Ziel kann alle Punkte erfüllen. Setz dich damit nicht unter Druck, sondern nutze es als Orientierung, um zu überlegen, ob dein Ziel noch konkreter, terminierter oder messbarer sein könnte bzw. ob es auch realistisch und attraktiv genug ist.

Zielplanung erstellen

ZIEL: Große Ziele überschaubar machen und einen konkreten Handlungsplan aus vielen kleinen Mikroschritten zu erstellen.

1. Definiere zunächst, welches Problem in deinem Leben du angehen willst. Wie sieht deine Ausgangssituation aus? Z.B. „Unzufriedenheit im Job“.

-
2. Wie lautet dein Ziel, um dieses Problem zu beseitigen: z.B. „eine Anstellung als Floristin in meinem Wohnort finden“.

-
3. Welche Zwischenschritte sind nötig, um dieses Ziel zu erreichen? Die Zwischenschritte sollten so klein sein, dass sie wirklich leicht zu erreichen sind, z.B. Sport: „Ich ziehe meine Sportschuhe an.“ oder Projekt: „Ich öffne ein neues Dokument und schreibe die Überschrift auf.“

Stelle dir folgende Fragen, um den Mikro-Schritt zu bestimmen:

- Was ist die kleinste Aktion, die ich jetzt sofort tun könnte, um anzufangen?
- Brauche ich dafür weniger als 5 Minuten?
- Kann ich den Schritt sofort ohne weitere Planung umsetzen?

4. Entwerfe ein Schaubild. Trage nun ganz unten auf dem Bild deinen Ausgangszustand ein und oben dein Ziel. Entlang der Linie - auf dem Weg - verteilst du so viele Zwischenschritte wie möglich ein, damit dir jeder machbar erscheint.
5. Wenn du fertig bist, notiere dir ggf. ein Datum, bis wann du dieses Zwischenziel erreicht haben willst. Du kannst dir ebenfalls zu den Wegstrecken notieren, wer dich dabei unterstützen kann und welche kleine Belohnung du bekommst, wenn du das Teilziel erreicht hast: z.B. „Ins Restaurant gehen“.

Ziel:

|

Ausgangszustand:
