

Bona Lea Schwab

DAS ANTI

Gedankenzähmen
für Einsteiger

GRÜBEL BUCH



Falsche Gedanken bringen dich um dein Glück.
Falsche Gedanken machen dich verrückt.
Falsche Gedanken müssen doch nicht sein.
Falsche Gedanken, nein, nein, nein.

Lassie Singers

Mit freundlicher Genehmigung von Funny van Dannen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Vom Grübler zum Gedankenzähler

TEIL 1: IM GRÜBELKARUSSELL

- Die zentrale Rolle der Gedanken
- Gedanken machen Gefühle
- Grübelgedanken und ihre Folgen
- Trickkiste der negativen Verstärker
- Grübelbeispiele
- Nachwirkungen
- Das Denken überdenken
- Zusammenfassung

TEIL 2: MIT DER GRÜBELGEWOHNHEIT BRECHEN

- Anti-Grübel-Übung 1: Die Wunderfrage
- Anti-Grübel-Übung 2: Bestandsaufnahme
- Anti-Grübel-Übung 3: Allzweckwaffe Gedankenstopp
- Anti-Grübel-Übung 4: Anti-Grübel-To-do-Liste
- Anti-Grübel-Übung 5: Achtsamkeit trainieren
- Anti-Grübel-Übung 6: Flexibilitätstraining
- Anti-Grübel-Übung 7: Grübelauszeit
- Anti-Grübel-Übung 8: Distanzübungen
- Zusammenfassung

TEIL 3: KONFLIKTE ANGEHEN

- Den Konflikt benennen
- Einschätzung des Konfliktyps

Konfrontation statt Isolation
Fokussierung und Absprung
Systematisches Problemlösen
Einflusslos und dennoch handlungsfähig
Akzeptanz
Drei Seiten einer Medaille
Negative Gefühle aushalten
Entscheidungskonflikte
Wachstum und Erfahrungsschatz
Kenne deine Optionen
Kenne deine Bedürfnisse
Pro und Kontra mit Gewichtung
„Schwanger“ für einen Tag
Weitere Entscheidungstipps
Zusammenfassung

TEIL 4: KONSTRUKTIVES DENKEN IM ALLTAG

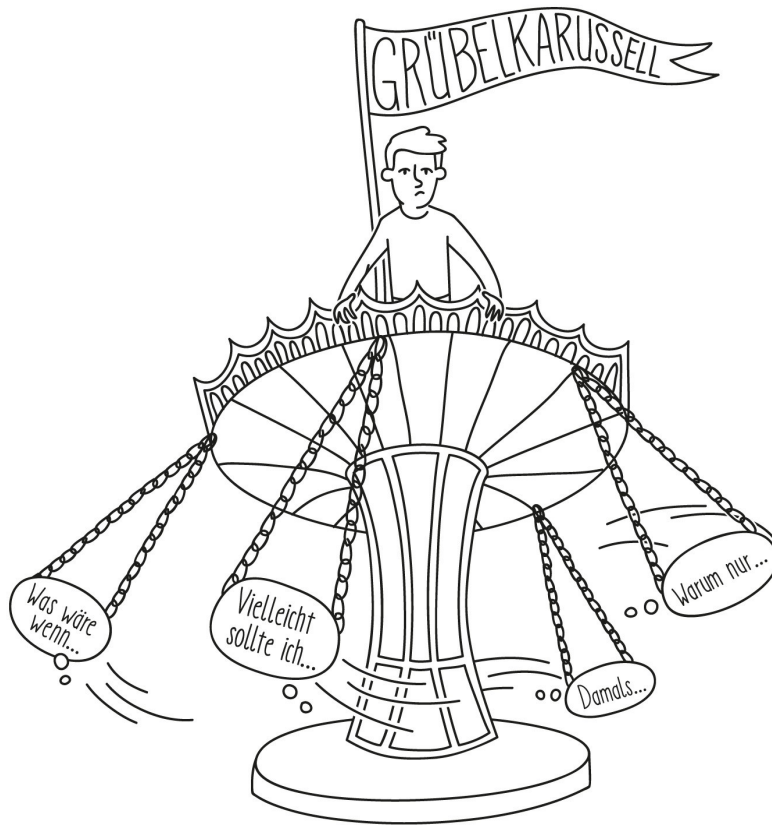
Alltagstipp 1: Timeout
Alltagstipp 2: Tagesbilanz
Alltagstipp 3: Werte
Alltagstipp 4: Beste Freunde
Alltagstipp 5: Sicherheit im Inneren
Alltagstipp 6: Begabungen des Grüblers

Schlusswort
Grübel-Checkliste
Checkliste der Grüblerqualitäten
Checkliste der Anti-Grübel-Strategien
Literatur
Zur Autorin
Impressum

Vorwort

Vom Grübler zum Gedankenzähmer

Unser Gehirn schickt uns Tag für Tag auf abwechslungsreiche Reisen. Dank ihm tauchen wir ein in vergangene Ereignisse, bebildern Zukunftsszenarien und gleichen das Gesehene mit unseren inneren Vorstellungen ab: „*Was bedeutet das für mein Leben, wie fühle ich mich, wie stehe ich zu bestimmten Menschen, und was wünsche ich mir überhaupt?*“ Im Sekundentakt führen wir Gedankenexperimente dieser Art durch. Wir analysieren unsere Erfahrungen und versuchen, ihnen einen Sinn zu verleihen – mit dem Ziel, unseren Platz in der Welt zu definieren. Doch gelegentlich gerät das ein oder andere Experiment außer Kontrolle. Das Denken verfällt in den Grübelmodus und wird unproduktiv. Nehmen Grübelgedanken zu viel Raum ein, leidet unser Wohlbefinden. Wir steigen an Bord eines Karussells, ohne zu bemerken, um welche Art Fahrgeschäft es sich handelt. Der nächste Stopp ist ungewiss. Wir brüten über einem Thema und drehen uns im Kreis. Die Lieblingsfragen lauten, warum gewisse Dinge passieren und Gefühle da sind, welche Bedeutung sie für uns haben und warum dies ausgerechnet uns oder anderen passiert. Wir fällen überwiegend negative Urteile über uns und die jeweilige Situation und verwerten dabei ähnliche Gedanken mehrmals: Als musterhafter Grübler sind wir Wiederkäufer. So sitzen wir im Grübelkarussell – und mit der Zeit raucht uns der Kopf.



Am Ende der Fahrt ist unser Energielevel merklich geschrumpft. Wir entsteigen dem Karussell dank anstehender Termine, des klingelnden Telefons oder eigener Kraftanstrengung. Der Schwung ist ermattet, die Stimmung angeschlagen. Die intensive Anstrengung führte zu keinem Ergebnis – es war ein Minus(fahr)geschäft.

Wenn Sie sich ab und zu auf einer Grübelfahrt befinden, sind Sie damit nicht allein. Viele Menschen neigen bisweilen zur Grübelelei. Es ist immerhin ein Versuch des Gehirns, mit dem Auf und Ab des Lebens fertig zu werden. Es lohnt sich allerdings, innere Monologe immer wieder anzuschauen und zu überprüfen, wie nutzbringend sie für das eigene Leben, für gesteckte Ziele und das persönliche Vorankommen sind. Ich lade Sie mit meinem Buch ein, sich bewusst mit Ihrer Gedankenwelt auseinanderzusetzen und jene

herumtobenden Anteile zu zähmen, die in Ihrem Inneren unnötig Staub aufwirbeln und die Sicht auf Ihre Einflussmöglichkeiten benebeln.

Teil 1 „Im Grübelkarussell“ liefert als Theorieteil die Grundlagen zum Thema: Welche Bedeutung haben Gedanken im Allgemeinen, was sind Grübelgedanken, und wie wirken sie sich auf unseren Alltag aus? Ziel dieses Abschnitts ist es, Sie als Leser für die energieraubenden Leerlaufgedanken zu sensibilisieren.

Teil 2 „Mit der Grübelgewohnheit brechen“ macht Sie anschließend mit wirksamen Anti-Grübeltechniken vertraut. Die Übungen zielen darauf ab, sich der eigenen Grübelgewohnheit bewusst zu werden und sie Schritt für Schritt abzulegen.

Um die Auseinandersetzung mit neuen Denkgewohnheiten dreht es sich in **Teil 3 „Konflikte angehen“**. Er liefert zahlreiche Übungen und Denkanstöße, um in zukünftigen Konflikt- und Entscheidungssituationen weniger ins Grübeln zu geraten und mit den Gegebenheiten stattdessen selbstbestimmt und nutzbringend umgehen zu können.

Teil 4 „Konstruktives Denken im Alltag“ entlässt Sie schließlich mit weiteren Impulsen, die lösungsorientiertes Denken im Alltag fördern.

Wie Sie sehen, ist das Anti-Grübel-Buch nicht nur Ratgeber für den konkreten Umgang mit Grübelgedanken. Es legt genauso viel Wert auf die Beantwortung der Fragen: Wie setze ich meine gedankliche Energie stattdessen ein? Was kann ich tun, damit ich in kniffligen Alltagssituationen nicht in meine typischen Grübelmuster zurückfalle? Das erfordert an der ein oder anderen Stelle richtiggehende „geistige Umbaumaßnahmen“. Dabei bleibt es Ihnen überlassen, wie viel Veränderung Sie in Ihr Leben holen möchten. Das Anti-Grübel-Buch bietet einen bunten (Werkzeug-)Koffer aus

Übungen und Denkanstößen. Es ist vollkommen in Ordnung, die Anregungen schlicht durchzulesen und sich auf diese Weise inspirieren zu lassen. Gleichzeitig halten Sie hier ein Arbeitsbuch in Händen, dessen einzelne Einheiten Zeit- und Energieaufwand erfordern, wenn sie Schritt für Schritt von Ihnen erprobt werden. Um Art und Dauer der jeweiligen Übung besser einschätzen zu können, ist sie zu Beginn entsprechend gekennzeichnet.

Begeben Sie sich nun auf einen zielgerichteten Gedankenkurs, der für Ihr Erleben und Ihre Ziele effektiv und wertvoll ist. Sagen Sie Ihrem Oberstübchen auf liebevolle Weise, wo es langgeht. Werden Sie zum Gedankenzähmer!

Herzlichst,

Ihre

Bona Lea Schwab

Stuttgart, den 27. August 2017

TEIL 1

IM GRÜBELKARUSSELL

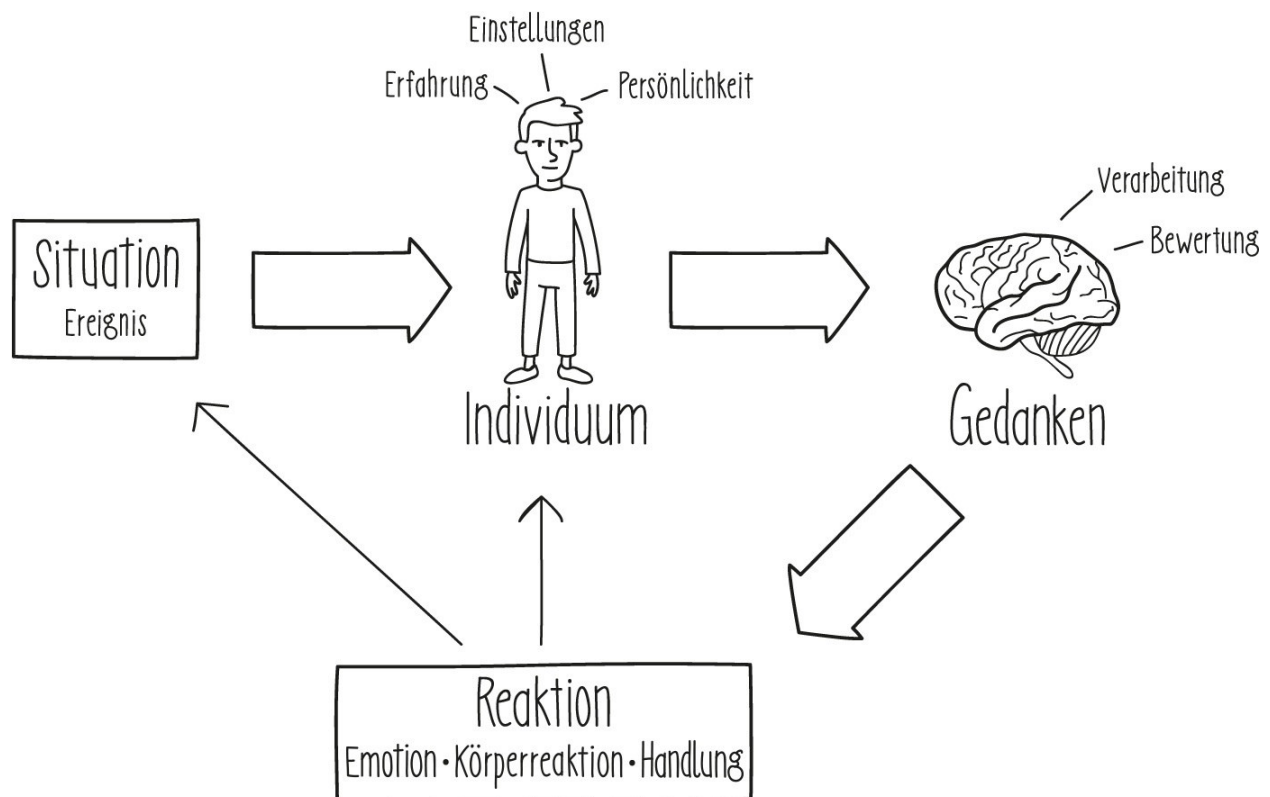
Im folgenden Theorieteil erfahren Sie auf anschauliche und kompakte Weise, warum Gedanken in unserem Erleben eine zentrale Rolle spielen und weshalb es sich bezahlt macht, sie genauer unter die Lupe zu nehmen. Anschließend widmen wir uns dem Grübelmechanismus. Was genau passiert, wenn wir grübeln? Aus welchen Gründen geraten wir in unproduktive Gedankenschleifen? Und welche Auswirkungen hat das Grübeln auf uns?



Was, wenn ich
kein Grübler wäre...

Die zentrale Rolle der Gedanken

In den meisten Alltagsmomenten ist uns nicht bewusst, wie nachhaltig bestimmte Gedanken unser Erleben und Verhalten beeinflussen. Stellen wir uns vor, es passiert etwas Unerwartetes: Wir haben es beispielsweise eilig und stecken im Stau. Wir werden vom Chef mit der Bitte überrumpelt, aus dem Stegreif vor dem Team zu sprechen. Oder ein Mitmensch ist uns gegenüber ohne erkennlichen Grund unfreundlich. Wenn wir mit der Situation konfrontiert sind, reagieren wir mit unserer charakteristischen Art. Der eine mag sich über die Verspätung aufregen, die der Stau auslöst, glaubt, der Chef habe ihn auf dem Kieker und reagiert auf den barschen Passanten ebenso streitlustig. Ein anderer nutzt die Zeit im Auto, um sich ein Geschenk für die abendliche Geburtstagsfeier zu überlegen. Er weist dem Chef die Verantwortung für das schlecht geplante Meeting zu und macht sich nichts aus der Unhöflichkeit eines Unbekannten. Reaktionen hängen mit der aktuellen Tagesverfassung, individueller Persönlichkeit und – das ist der Knackpunkt – mit fest verankerten Denkgewohnheiten zusammen. Werfen wir einen Blick auf ein einfaches Modell, das die Arbeit der Gedanken aufzeigt.



Der schematische Ablauf der Reaktion sieht so aus:

Wir erleben eine **Situation**, erinnern uns an ein vergangenes Ereignis oder nehmen ein zukünftiges vorweg.

Daraufhin kommt es zu einer Analyse und Bewertung. Unsere **Persönlichkeit**, unsere Lebenseinstellungen, Werte, Eigenheiten und Erfahrungen fließen in den Bewertungsprozess mit ein.

Es kommen nun automatische **Gedankenmuster** ins Spiel. Dank ihnen konzentrieren wir uns in routinierter Weise lediglich auf bestimmte Aspekte der vorhandenen Situation.

Unsere gedankliche Einschätzung bestimmt in der Folge zu großen Teilen unsere **innere und äußere Reaktion**. Die Denkvorgänge haben Einfluss darauf, welche Gefühle (Ärger, Wut, Verständnis oder Freude), körperliche Reaktionen (erhöhte Pulsfrequenz,

Muskelanspannung oder Schwitzen) und konkrete Verhaltensweisen wir an den Tag legen.

Diese erfolgten Reaktionen haben in einer Art **Kreislauf** wiederum Einfluss darauf, wie wir die Situation erleben und uns selbst wahrnehmen.



Unsere Gedanken spielen eine zentrale Rolle als Vermittler zwischen uns und der Welt. Sie beeinflussen zu jedem Zeitpunkt unser Verhalten und unsere Gefühle.

Gedanken machen Gefühle

Ein Aspekt aus dem vorangegangenen Abschnitt ist eine wichtige Erkenntnis: Die Gedanken, die wir in einer Situation haben, prägen unsere nachfolgenden Gefühle. Ein Fallbeispiel soll das verdeutlichen:

- **Situation:** Sie sind mit einer Freundin verabredet, doch die ist bereits eine Viertelstunde zu spät.
- **Persönlichkeit:** Sie waren die letzten Male ebenfalls nicht pünktlich, und Sie sind ein Mensch, der nicht schnell aus der Ruhe zu bringen ist.
- **Gedanken:** Sie überlegen, was Ihre Freundin aufgehalten haben könnte, und sind überzeugt davon, dass sie um diese Zeit möglicherweise im Feierabendverkehr feststeckt.
- **Innere und äußere Reaktion:** Vorerst beruhigt Sie Ihre Erklärung. Sie bestellen Kaffee und greifen zu einer Lektüre, um die Wartezeit zu überbrücken.
- **Anhäufung erneuter Gedanken:** Ihnen fällt ein, dass das Auto Ihrer Bekannten in der Reparatur ist und sie nicht im Stau stecken kann. Sie fragen sich, warum Ihre Freundin nicht wenigstens anruft oder eine Textnachricht schreibt. Sie selbst würden es so handhaben. Sie sind der Ansicht, dass sich das irgendwie gehört. Sie finden, dass Ihre Freundin unzuverlässig ist. Ob sie die Verabredung vergessen hat?
- **Erneute Reaktion:** Sie schauen auf die Uhr und beginnen, sich zu ärgern.

Das Beispiel veranschaulicht, dass – obwohl die Situation dieselbe geblieben ist – unterschiedliche Reaktionen auftreten können, je nachdem, welche Gedanken der Betroffene hat und welche Bewertungsprozesse ablaufen. Das Zusammenspiel zwischen Gedanken und Gefühlen geschieht in hohem Tempo – es ist daher nicht immer leicht, sie getrennt voneinander wahrzunehmen.

Sie können sich selbst einmal beobachten, wenn sich Ihre Laune ohne erkennbaren äußerlichen Grund verändert. Welche Gedanken gingen Ihrem Stimmungswandel voraus?



Unsere Gedanken über eine Situation lösen unsere Gefühle und unser Verhalten aus, nicht die Situation als solche.