



SORGEN ENTSORGEN

To do!

Checklisten sind nicht selten die Ursache dafür, dass wir uns gefangen und eingeengt fühlen. Doch du kannst den Spieß ja auch mal umdrehen und Listen benutzen, um loszulassen und dich von Sorgen und Belastungen zu befreien. Solange dir deine Sorgen und Pflichten im Kopf herumkreisen, wirst du wahrscheinlich ziemlich gestresst sein. Die Gefahr ist groß, dass du dir dann mitten im Alltag (oder gerne auch beim Einschlafen) »den Kopf zerbrichst«. Darum ist es besser, einfach kurz aufzuschreiben, was dich beschäftigt. Verlagere das, was in deinem Kopf herumschwirrt, auf Papier, dann musst du nicht länger darüber nachdenken.



Wenn du auf Reisen gehst, hilft dir eine Liste, deinen Koffer viel schneller und effektiver zu packen; die Wahrscheinlichkeit, dass du etwas vergisst, ist dann zudem viel kleiner, als wenn du ständig überlegen musst, was noch mitmuss. Dasselbe gilt fürs Einkaufen: Eine Einkaufsliste schützt dich davor, Sachen zu vergessen oder aber Dinge zu kaufen, die du gar nicht brauchst.

Und wie kannst du nun Sorgen entsorgen? Ganz einfach: Gedanken und Gefühle, die immer wieder ungebeten auftauchen, wollen dir etwas sagen und ernst genommen werden. Statt dich in ihnen zu verstricken und zu grübeln, kannst du wiederkehrende Gedanken oder Gefühle einfach mal auf eine Liste schreiben. Wenn sie dort festgehalten sind, wird dein Unterbewusstsein sie leichter loslassen können und nicht immer wieder in den Vordergrund schieben. Lies die Liste nach einem Monat noch einmal durch – du wirst wahrscheinlich staunen, dass sich einige mentale Probleme bis dahin in Luft aufgelöst haben ...