

KATHARINA TEMPEL

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

Genug gegrübelt. lieber Kopf!

Wie du dich von
quälenden Gedanken
befreist und mehr
Leichtigkeit gewinnst

G|U

INHALT

IM HAMSTERRAD DER GEDANKEN.	5
Ich denke, also hab ich Probleme	6
Gefangen im Gedankenkarussell.	9
Viel gedacht, nichts gebracht	12
Verloren im Labyrinth der Sorgen	17
Die Wiege des Grübelns: Wie negative Denkgewohnheiten entstehen	25
 DIE DUNKLE SEITE DES DENKENS	 29
Gisela Grüblerin – Das mentale Hamsterrad	30
Peter Pessimist – Im Tal der Aussichtslosigkeit	34
Regina Regeltreu – Gefangen im Korsett der Konventionen.	43
Sebastian Selbstgeißler – Im Bann des inneren Kritikers	50
 WIE GEDANKEN UNSER LEBEN FORMEN.	 59
Wie negative Denkgewohnheiten Stress auslösen	60
Im Teufelskreis der Angst.	62
Du fühlst, was du denkst	67
Der Glaube versetzt Berge	71
Wir leben in einer Welt der Gedanken	74
Von der Idee zur Wirklichkeit	80

WIE DER VERSTAND FUNKTIONIERT	83
Negatives haftet wie Klett	84
Und ewig lockt der Vergleich	87
Der innere Kritiker: Er will doch nur helfen	90
Vom sinnlosen Kampf gegen die Gedanken	93
Den Kampf beenden	105
 WENN GEDANKEN UNS BEHERRSCHEN	 109
Wenn die Kontrolle verloren geht	110
Das Gefängnis im Kopf	114
 VOM GRÜBELN ZUR GELASSENHEIT	 121
Abstand gewinnen und Schmerz reduzieren	122
Der Himmel, an dem das Wetter vorüberzieht	136
 RAUS AUS DEM KOPF – REIN INS LEBEN	 141
Ausstieg aus dem Gedankenkarussell	142
Den Fokus neu einstellen	147
Hilfreiche Gedanken in den Vordergrund stellen	156
 GENUG GEGRÜBELT, LIEBER KOPF	 175
Was bisher geschah	176
Jenseits der Zweifel wartet die Freiheit	180
Schritt für Schritt zum neuen Denken	185
 Über die Autorin	 190
Impressum	192



Im Hamsterrad der Gedanken

Wir glauben, durch Denken Probleme lösen und Fragen beantworten zu können. Doch nur weil wir viel denken, heißt das nicht, dass wir einer Lösung näher kommen. Oft verlieren wir uns in einem Kreislauf belastender Grübelgedanken, die unser Wohlbefinden beeinträchtigen und diverse Probleme erzeugen.

ICH DENKE, ALSO HAB ICH PROBLEME

*So nützlich unser Verstand auch sein mag, er kann
ebenso die Quelle für zahlreiche Belastungen und
Probleme sein, wenn wir in ungünstigen
Denkgewohnheiten feststecken.*

Gedanken kommen und gehen. Tausende. Jeden Tag. Gestern, heute, morgen ... und an jedem Tag, der danach kommt, für den Rest deines Lebens. Manche von ihnen sind schön, einige hilfreich, wieder andere belasten dich und erzeugen reale Probleme.

Wenn du dich häufig niedergeschlagen oder vom Leben benachteiligt fühlst, wenn dir alles hoffnungslos erscheint, wenn du glaubst, nicht gut genug zu sein, oder überall Probleme siehst, ist das zu großen Teilen auf die Gedanken zurückzuführen, mit denen du dich identifizierst.

All die Grübelgedanken, Selbstzweifel und Sorgen, die wir mit uns herumtragen, lasten schwer auf uns. Sie nehmen uns in Beschlag und lassen uns den Bezug zur Realität verlieren. Von verzerrten Annahmen ausgehend, treffen wir dann Entscheidungen, die schlecht für uns sind. Wir können nicht das Leben führen, das wir uns eigentlich wünschen, weil diese Gedanken uns in einer düsteren Parallelwelt gefangen halten.

Unser Verstand kann ein wunderbares Werkzeug sein. Doch da die wenigstens von uns gelernt haben, ihn einzusetzen, verlieren wir uns in Denkgewohnheiten, die sich negativ auf unser Wohlbefinden, unseren Erfolg und unsere Lebensqualität auswirken. Dann grübeln oder hadern wir, machen uns Sorgen, versinken in Selbstzweifeln, verallgemeinern oder gehen vom Schlimmsten aus.

Die Inhalte mögen sich unterscheiden, aber der Mechanismus ist immer gleich: Bestimmte Gedanken oder Denkmuster drängen sich wieder und wieder in unseren Kopf. Wir verheddern uns mit ihnen, folgen ihnen, drehen unsere Runden im Gedankenkarussell und wiederholen dieselben Geschichten mit denselben negativen Konsequenzen. Tag für Tag. Monat für Monat. Jahr für Jahr. Es ist, als würde unser Verstand gegen uns kämpfen. Dabei sollte er doch unser Diener und nicht unser Meister sein.

Das menschliche Gehirn ist unglaublich leistungsfähig und in seiner Komplexität einzigartig. Wir können mithilfe unseres Verstandes abstrakte Konzepte verstehen, komplizierte mathematische Gleichungen lösen und bahnbrechende technologische Innovationen entwickeln. Wir sind mit seiner Hilfe in der Lage, symbolische Sprache zu verwenden, zu planen, vorausschauend zu handeln und kreative Lösungen zu entwickeln. Der Fortschritt der menschlichen Zivilisation und Kultur hängt zweifellos stark mit unseren Denkfähigkeiten zusammen.

Und ja, unser Gehirn ermöglicht uns, Probleme zu erkennen, zu analysieren und Lösungen zu entwickeln sowie verschiedene Optionen sorgfältig abzuwägen, um fundierte Ent-

scheidungen treffen zu können. Nur, das ist es nicht, was wir um drei Uhr früh in unseren Betten tun, wenn wir uns fragen, ob wir die richtige berufliche Laufbahn gewählt haben. Das ist es auch nicht, was wir tun, wenn unsere Gedanken während der Arbeitszeit abschweifen und wir vergangene Fehler und Missgeschicke durchkauen.

Die Sache ist die: Denken ist nicht gleich Denken. Und obwohl wir unseren Verstand für eine Vielzahl guter Dinge einsetzen können, kann er auch jede Menge Leid und Probleme verursachen.



GEFANGEN IM GEDANKENKARUSSELL

*Wenn Gedanken uns in ihren Bann ziehen,
versinkt die Welt im Außen. Doch während
wir uns in Grübelspiralen verlieren,
geht das Leben normal weiter.*

Es ist Freitag, 10:45 Uhr. Gisela sitzt im Büro vor einem Stapel Berichte, die sie prüfen muss, aber sie kann sich nicht konzentrieren. Immer wieder schweifen ihre Gedanken zum vergangenen Dienstag zurück – zum Feedback-Gespräch mit ihrem Chef.

»Gute Arbeit«, hatte er gesagt, aber war das wirklich ernst gemeint? Oder war es nur Höflichkeit, um mich nicht zu demotivieren? Vielleicht hätte ich nachfragen sollen? Oder gab es verborgene Hinweise zwischen den Zeilen, die ich übersehen habe? Hat er mein Schweigen als Zeichen der Zustimmung aufgefasst oder hätte ich etwas sagen müssen?

Ich weiß einfach nicht, wie er meine Leistung tatsächlich einschätzt. Tauge ich überhaupt etwas für diesen Job? Oder mach ich mir hier nur etwas vor? Vielleicht hätte ich anders reagieren sollen oder von mir aus Nachfragen stellen sollen?

Wenn er wirklich mit mir zufrieden wäre, dann hätte er doch nicht nur »gute Arbeit« gesagt, sondern aufgezählt, was



Die dunkle Seite des Denkens

Im Laufe des Lebens lernen wir, auf bestimmte Art und Weise zu denken. Denkstile bilden sich aus, die wir gewohnheitsmäßig anwenden. Diese Denkgewohnheiten und Überzeugungen können mehr oder weniger hilfreich sein. Manche schaden uns regelrecht, weil sie unser Wohlbefinden belasten und für zahlreiche Probleme in unserem Leben verantwortlich sind.

GISELA GRÜBLERIN - DAS MENTALE HAMSTERRAD

*Gisela Grüblerin hast du schon kennengelernt. Sie
steht stellvertretend für alle, die dazu neigen,
gedanklich um Probleme zu kreisen, statt gezielt
über sie nachzudenken.*

Hierunter fallen alle repetitiven Denkmuster, wie das Grübeln und die Gewohnheit, sich Sorgen zu machen, aber auch das Hadern über Situationen in der Vergangenheit, die wir nicht loslassen und akzeptieren können. Vielleicht neigst du auch dazu, permanent im Kopf deine To-do-Liste aufzuzählen.

Ich zum Beispiel hatte lange Zeit das Problem, meinen Stress zu verstärken, indem ich im Kopf ständig meine anstehenden Aufgaben aufzählte: »Du musst noch zwei neue Skripte texten, an deinem Buch weiterschreiben, den Brief einwerfen, bei der Versicherung anrufen, die Wäsche aufhängen und den Geschirrspüler einräumen.« Schon klar. So steht es ja auch auf meiner To-do-Liste für den heutigen Tag, aber trotzdem konnte mein Gehirn nicht abschalten und erinnerte mich gebetsmühlenartig daran.

Vielleicht kennst du das auch von dir: dass du bestimmte Informationen, wie zum Beispiel deinen neuen Handy-Freischaltcode oder auch die Zurückweisung, die du neulich erfahren hast, in deinem Gehirn permanent wiederholst?

Im Grunde ist das ein ganz normales Verhalten. Für die kurzfristige Speicherung und Verarbeitung von Informationen ist das Arbeitsgedächtnis verantwortlich. Wenn wir uns etwas merken wollen, wird diese Information im Arbeitsgedächtnis aktiv gehalten, indem sie immer wieder abgerufen und aktualisiert, also quasi in einer Schleife wiederholt wird. Dieses ständige Wiederholen dient dazu, die Speicherung im Gedächtnis zu verstärken und die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass wir uns später daran erinnern können. Es ist eine Art von Gedächtnistraining, das dazu beiträgt, die Information vor dem Vergessen zu schützen und sie in das Langzeitgedächtnis zu überführen.

So gesehen ist es vollkommen normal, dass unser Gehirn uns an vermeintlich Wichtiges ständig erinnert. Nur, sobald wir etwas aufgeschrieben (also extern gespeichert) haben, sollte unser Gehirn eigentlich in der Lage sein, die Information seltener abzurufen oder ganz loszulassen. Ist das nicht der Fall, kann das unter anderem daran liegen, dass das ständige Wiederholen von Informationen zu einem automatisierten Denkmuster, also zur Gewohnheit geworden ist.

So war es auf jeden Fall bei mir. Denn selbst im Nachhinein konnte ich das Aufsagen der To-dos nicht loslassen. Wenn alles erledigt war und ich mit dem Fahrrad unterwegs zur Kita war, um mein Kind abzuholen, ratterte es in meinem Gehirn unweigerlich weiter. Es war, als hätte ich einem unbekannten Dritten von meinem stressigen Vormittag erzählt. Ich erwischte mich dabei, in Gedanken durchzugehen, wie ich heute schon zwei Skripte getextet und an meinem Buch weitergeschrieben habe, den Geschirrspüler ausgeräumt, die Wäsche auf-

gehängt, bei der Versicherung angerufen und den Brief eingeworfen habe. Und das, obwohl ich im Moment eigentlich auf dem Fahrrad saß und den Sonnenschein hätte genießen können. Doch das permanente Kreisen meiner Gedanken ließ das nicht zu. Auf diese Weise halten wir stressige Situationen weiterhin aufrecht. Denn selbst wenn die anstrengende Zeit vorbei ist, lassen wir gedanklich nicht los. Dadurch verpassen wir auch die Möglichkeit, den jeweiligen Moment wahrzunehmen oder uns gedanklich auf eine neue Situation einzustellen.

Vielleicht kennst du dieses Verhalten auch von dir? In Gedanken wieder und wieder deine Aufgaben durchzugehen, selbst, wenn sie schon abgeschlossen sind? Es ist, als wären wir in einem mentalen Hamsterrad gefangen, in dem wir gedanklich immer wieder dieselben Themen durchkauen. Dieses obsessive Nachdenken über vergangene Ereignisse, aktuelle Aufgaben oder zukünftige Herausforderungen kann, wie wir schon gesehen haben, weitreichende Konsequenzen haben.

All die Zeit, die wir damit verbringen, in unsere Gedanken verheddert zu sein, sei es, weil wir uns Sorgen machen, über Vergangenes nachgrübeln oder mit uns und der Welt hadern, können wir nicht nutzen, um unser Leben in die richtigen Bahnen zu lenken. Solange wir unsere mentalen Ressourcen darauf verwenden, immer wieder dieselben Gedanken durchzukauen, bleibt weniger Kapazität für echte Problemlösungen.

In der Psychologie wird zwischen Handlungs- und Lageorientierung unterschieden, je nachdem, ob wir unsere Aufmerksamkeit und Anstrengungen auf Verhaltensweisen und Handlungen richten, die wir aktiv beeinflussen können (Handlungsorientierung) oder auf die Bewertung der aktuellen Situa-

tion beziehungsweise auf Umstände, die wir nicht unmittelbar kontrollieren können (Lageorientierung). Wenn ich in Gedanken ständig durchgehe, was ich noch alles zu tun habe, hält mich das davon ab, tatsächlich Maßnahmen zu ergreifen, um meine To-do-Liste abzuarbeiten und meine Situation zu verbessern. Ich fokussiere dann nicht darauf, die erste Aufgabe zu erledigen oder einen realistischen Plan zu erstellen, um meine Aufgaben anzugehen. Ich konzentriere mich viel mehr auf die Lage, in der ich mich befinde, und bewerte die Situation («Dieser Stress!», »Immer hab ich so viel zu tun«, »Oje, und das auch noch«, »Wie soll das nur gehen?«), was dazu führt, dass ich mich hilflos und überwältigt fühle, da ich das Gefühl habe, keine Kontrolle über die Umstände zu haben. Gleichzeitig geht viel meiner mentalen Energie verloren, die ich anderweitig in das Erledigen meiner Aufgaben stecken könnte.

Das Verharren im mentalen Hamsterrad hat weitreichende Konsequenzen für unser Wohlbefinden und Leben. Wir setzen uns dadurch einem kontinuierlichen Strom von Stresshormonen aus, der unsere Gesundheit beeinträchtigen kann. Auf der emotionalen Ebene verstärken diese Gedanken Angst, Sorge und Unruhe, was zu einer Verschlechterung unseres psychischen Wohlbefindens führt. Zudem hindern sie uns daran, im Hier und Jetzt präsent zu sein und uns auf das, was wichtig ist, zu konzentrieren. Dadurch verpassen wir wertvolle Gelegenheiten, Einfluss auf unser Leben zu nehmen.





Genug
gegrübelt,
lieber
Kopf

Es wird Zeit, die mentalen Fesseln zu lösen, die uns im Griff halten. Auch wenn es schwerfällt, und auch wenn du Zweifel hast. Jedes Bewusstwerden ist ein Fortschritt, den du feiern solltest. Denn es bringt dich näher zu einem Leben in Freiheit, Gelassenheit und Erfüllung.

WAS BISHER GESCHAH

Ein Buch ist lang, doch unsere Aufmerksamkeitsspanne ist begrenzt. Zeit, das Wichtigste der vergangenen Kapitel noch einmal zu wiederholen.

Unser Verstand ist ein wunderbarer Diener, wenn wir ihn einzusetzen wissen. Doch statt unseren Verstand für die Erreichung unserer Ziele zu nutzen, lassen wir uns von negativen Denkgewohnheiten leiten, die Kummer und Konflikte erzeugen. Wir verlieren uns in endlosen Gedankenspiralen, aus denen wir keinen Ausweg finden. Wir lassen uns von Selbstzweifeln und Sorgen Grenzen auferlegen, die im echten Leben überhaupt nicht existieren. Und alles nur, weil wir nicht gelernt haben, konstruktiv mit unseren Gedanken umzugehen. Ich hoffe, dass ich dir mit diesem Buch einige wesentliche Aspekte im Umgang mit deinen Gedanken näherbringen konnte.

Wir leiden unter unseren Gedanken, wenn wir sie für bare Münze nehmen, wenn wir sie als Realität betrachten und glauben, dass es sich bei ihnen um objektive Wahrheiten, Fakten oder feste Regeln handelt, die befolgt werden müssen. Doch das sind sie nicht.

Gedanken sind im Grunde nichts weiter als Vorschläge unseres Verstandes, auf die wir reagieren können oder eben nicht. Wir müssen uns nicht zwangsläufig mit ihnen beschäfti-

gen. Wir müssen sie nicht einordnen, kategorisieren oder auf ihre Richtigkeit überprüfen. Wir müssen nur lernen, sie mit Abstand zu betrachten und den Lichtkegel unserer Aufmerksamkeit auf das zu richten, was uns weiterhilft, während wir den Gedanken, die sich negativ auf uns auswirken, die Aufmerksamkeit entziehen.

Das bedeutet nicht, die zugrunde liegenden, realen Probleme in deinem Leben zu ignorieren. Die hier vermittelten Erkenntnisse und Strategien sollen dir helfen, einen gesunden Umgang mit deinen Gedanken zu entwickeln, damit sie nicht die Kontrolle über dich und dein Leben gewinnen. Indem du Abstand zu deinen Gedanken einnimmst, erkennst du, dass sie nicht unbedingt die Realität widerspiegeln, und musst nicht länger automatisch auf sie reagieren. Durch Aufmerksamkeitslenkung kannst du deine Aufmerksamkeit bewusst auf konstruktive Handlungen und all jene Dinge lenken, die dir wichtig sind und im Einklang mit deinen Werten stehen.

Auf diese Weise wirst du handlungsfähig und kannst dich den Herausforderungen deines Alltags stellen. Zumal du, wenn du dich aus dem Griff belastender Gedanken gelöst hast, die automatische Stressreaktion unterbrichst. Dann kannst du auch wieder auf deinen logischen Verstand zurückgreifen und bist so besser gerüstet, um Lösungen für deine Probleme zu finden.





ALLES IM RAHMEN: SO ARBEITET DER VERSTAND

Dein Verstand funktioniert ganz normal, wenn er dich mit Selbstzweifeln, Vergleichen und Schuldgefühlen quält. Aber seine Ziele befinden sich nicht immer im Einklang mit deinen persönlichen Zielen, weil dein Verstand maßgeblich dein Überleben sichern will – und sich wenig darum schert, wie es dir dabei geht.



ES IST NICHT ALLES GOLD, WAS DEIN VERSTAND DENKT

Das, was sich in deinem Kopf befindet, muss längst nicht immer so akkurat, wichtig und richtig sein, wie du denkst, da unser Denken von jeder Menge Verzerrungen und Ungenauigkeiten eingeschränkt ist und stark durch Gewohnheiten gelenkt wird.

3

MACHT ODER OHNMACHT?

Gedanken an sich sind nicht problematisch und müssen deswegen auch nicht zwangsläufig bekämpft oder verändert werden. Nur wenn du ihnen Macht über dich gibst, weil du sie als Tatsachen empfindest, oder dich von ihnen vollkommen vereinnahmen lässt, haben sie problematische Konsequenzen.

4

DEINE ENTSCHEIDUNG

Du kannst zwar nicht kontrollieren, welche Gedanken in dein Bewusstsein dringen, aber du kannst entscheiden, wie du mit ihnen umgehst, also, ob du dich von ihnen gefangen nehmen und in deinem Handeln beeinflussen lässt oder ob du ihnen den Lichtkegel deiner Aufmerksamkeit gänzlich entziehst.

Raus aus dem Kopf -

rein ins Leben!

Gedanken sind machtvoll. Doch sie helfen uns nicht immer, so zu leben, wie wir es uns wünschen. Sobald Sorgen, Grübeleien und Selbstzweifel überhand nehmen, ist es an der Zeit, die Kontrolle zurückzugewinnen und wieder mehr Leichtigkeit ins Leben zu lassen.

Katharina Tempel ist Expertin für Positive Psychologie und Bestsellerautorin. Wunderbar anschaulich erklärt sie, wie unser Verstand funktioniert und warum wir nicht immer auf ihn hören sollten. Anhand von praxisnahen Strategien offenbart sie, wie wir uns von belastenden, wiederkehrenden Gedanken befreien können.

Ein unverzichtbarer Ratgeber für alle, die sich nach mehr Lebensfreude und innerem Frieden sehnen!

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-9460-2



9 783833 894602

www.gu.de