

STRATEGIE *GEGEN* OVERTHINKING

DIE 1-MINUTEN



OVERTHINKING

DR.

MATTHIAS HAMMER

G|U

KARUSSELL ENTKOMMEN

DEM GEDANKEN-



KARUSSELL ENTKOMMEN

DEM GEDANKEN-

WIR KÖNNEN NICHT ALLES IN
UNSEREM LEBEN VERÄNDERN.
ABER WIR KÖNNEN *ETWAS*
VERÄNDERN. KONZENTRIEREN
WIR UNS DARAUF, WAS DU
BEEINFLUSSEN KANNST
UND WIE DU (WIEDER) DIE
KONTROLLE ÜBERNEHMEN
KANNST.

KOMMUNIKATION MIT OVERTHINKING ANTEILEN

Stell dir vor, du hast wieder einmal deinen Einkaufszettel zu Hause liegen gelassen. Sofort beschimpft dich dein innerer Kritiker: »Wie kann man nur so blöd sein. Das ist ja wiederum typisch. Nicht mal das bekommst du auf die Kette.« Es ist ja schon enttäuschend, dass der Einkaufszettel zu Hause liegt und dann noch zusätzlich dafür fertig gemacht zu werden, das macht die ganze Situation noch anstrengender. In diesen Situationen ist es hilfreich durch freundliche und bestimmte Kommunikation Abstand zu gewinnen und die inneren Anteile zu beruhigen. Es ist ein bisschen, wie eine Mutter ihr aufgeregtes Kind beruhigt. »Hey Kritiker, das hilft mir jetzt auch nicht weiter. Kannst du mal für einen Moment beiseitretreten. Ich habe den Zettel ja erst gerade geschrieben, da fallen mir sicherlich die meisten Sachen noch ein. Das ist jetzt ein bisschen Gedächtnistraining. Und wenn du mich attackierst kann ich mich schlechter erinnern.« Durch innere Kommunikation können wir aussteigen aus der Overthinking Spirale.

WER SPRICHT DENN DA GERADE?

Wenn du abends bemerkst, dass deine Gedanken sich ständig mit der anstehenden Präsentation beschäftigen. »Werden die Kollegen mir zuhören? Mein Chef stellt immer so kritische Fragen, kann ich die beantworten? Das wird sicher schief gehen. ...«

Du merkst, wie du zunehmend nervös und unruhig wirst. Stell dir vor, dass diese Gedanken von einem inneren Anteil stammen.

Frage dich: »Wer spricht da gerade? Welcher innere Anteil betritt meinen inneren Raum, meine innere Bühne?« Lade den Anteil ein, dass er neben dir Platz nimmt. Und dir wird plötzlich bewusst, da spricht gerade der Sorgen-voll-katastrophisierende Anteil.

1-MINUTEN-ÜBUNG



WER SPRICHT DENN DA GERADE?

Diese Übung dient dazu dir deine inneren Anteile bewusster zu machen. Hier geht es vor allem um die Anteile, die mit Overthinking verbunden.

- I→ Wenn du gedanklich verstrickt bist, frage dich: Welcher Anteil spricht da gerade? Und bitte diesen Anteil beiseite zu treten, so dass du ihn besser sehen kannst. Wenn du sorgenvoll dich mit der Zukunft beschäftigst, dann ist es der Sorgenvolle Anteil. Wenn du dich mit Warum- Fragen mit der Vergangenheit beschäftigst, dann ist es der innere Grübler. Wenn du gedanklich von einem zum anderen springst, gleichzeitig im Handyscrollst und dein Arbeitsgedächtnis flutest, dann ist es der Multitasking Anteil.
- I→ Bringe den inneren Anteil nach außen: Attackiert von Sorgen oder Grübeleien, dann bemerken, das ist nur ein Anteil. Der Anteil ist nur ein teil von mir, er ist nicht alles. Für viele ist es hilfreich für wiederkehrende Anteil ein äußeres Bild oder eine Figur zu wählen, der

diesen Anteil symbolisiert. Wenn du deine Overthinking Anteile in einem der Steckbrief Bilder wiedererkennt, dann kannst du gerne eine Kopie davon machen. Oder du kannst auch ein anderes Symbol wählen, das du an deinem Schlüsselanhänger befestigst oder in der Tasche mit dir herumtragen kannst. Das Bild das vor uns auf dem Tisch liegt oder die Figur, die wir in der Hand halten, macht uns begreifbar: Das ist nur ein Anteil von mir. Was sonst nur in unserem Kopf abläuft können wir nach außen bringen und behandeln wie eine Person. Wenn der Kritiker vor dir auf dem Tisch steht, entsteht Abstand und du bist nicht mehr identifiziert mit dem, was er dir vorwirft.

1-MINUTEN-CHECK



DAS VIER AUGENGESPRÄCH MIT DEINEM OVERTHINKING ANTEIL

Wenn dein Grübler auftaucht oder Kritiker, dann bitte ihn beiseite zu treten und nutze dein Symbol. Der Steckbrief kann vor dir auf dem Tisch liegen und du kannst dich mit deinem Grübler unterhalten, wie mit einer realen Person.

Nachfolgend ein paar Anregungen

- Hallo, kannst du ein bisschen Abstand nehmen, so dass ich dich besser sehen kann.
- Was ist gerade deine Absicht? Wovor willst du mich schützen?
- Vor welchen Situationen möchtest du mich vor allem schützen?
- Wann bist du entstanden und in mein Leben getreten?
- Ich sehe dich und habe Mitgefühl mit dir.

»MAN MUSS
DIESE KOPPLUNG
ZWISCHEN
GRÜBELN UND BETT
UNTERBRECHEN,
DENN DAS BETT
IST NUR ZUM
SCHLAFEN DA.«

PSYCHO-INSIGHTS



ARBEITSGEDÄCHTNIS UND MULTITASKING

Unser Gehirn hat eine sehr begrenzte Verarbeitungskapazität von ca. 120 bit/s. Jede Sekunde strömen ca. 400 000 Sinnesreize auf das Gehirn ein. Nur durch Aufmerksamkeitslenkung und Konzentration kann das Gehirn wichtige Informationen herausfiltern. Durch die Konzentration auf ein Gespräch werden bereits 60 bit/s verbraucht. Wenn wir neben dem Gespräch unsere Mails checken und beantworten wollen sind wir bereits völlig überfordert.

Wenn wir von zu vielen Reizen gleichzeitig überflutet werden, dann funktioniert unsere Informationsverarbeitung nicht mehr. Hektik und Stress kosten zusätzlich Verarbeitungskapazität. Wenn wir einen Second Screen nutzen und eine Aufgabe erledigen, benötigen wir 50% mehr Zeit und machen 40% mehr Fehler.

Durch Monotasking würden wir schneller und mit weniger Fehlern die Aufgabe erledigen.

Wir können ein oder zwei Gedanken gleichzeitig

denken. Multitasking ist eine Illusion. In Wirklichkeit schaltet das Gehirn hin und her zwischen den Aufgaben und dies hat Konsequenzen:

Wechselkosteneffekt ist anstrengend und die Leistung lässt nach beim hin- und herwechseln zwischen zwei Aufgabe. Man muss sich nach jedem Wechsel erneut konzentrieren und in Erinnerung rufen, was man gerade gedacht hat. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Wechsel zwischen zwei Aufgaben die Aufmerksamkeit mehr beeinträchtigt als kiffen. Wenn Untersuchungsteilnehmer bei einem IQ Test unterbrochen werden, ist der IQ signifikant geringer.

Pfusch-Effekt: Unser Gehirn ist Fehleranfällig und oberflächlich, wenn es zwischen Aufgaben hin- und herwechseln muss.

Der Zeigarnik-Effekt: unser Gehirn erinnert sich an unterbrochene und nicht abgeschlossene Aufgaben besser als an abgeschlossene Aufgaben. Die Spannung unerledigter Geschäfte bleibt im Gehirn präsent.

Kreativitätskiller nur mit Umschalten und Fehlerkorrektur beschäftigt, entstehen keine neuen Ideen.