

Bye, bye Gedankenkarussell!

Endlich Schluss mit negativen Gedanken

5 KLASSIKER

...klassische
Gedankenkarussell-Themen

5 DYNAMIKEN

Worum gehts hier eigentlich?

7 LÖSUNGS- WEGE

...um Deine negativen
Gedanken zu stoppen.

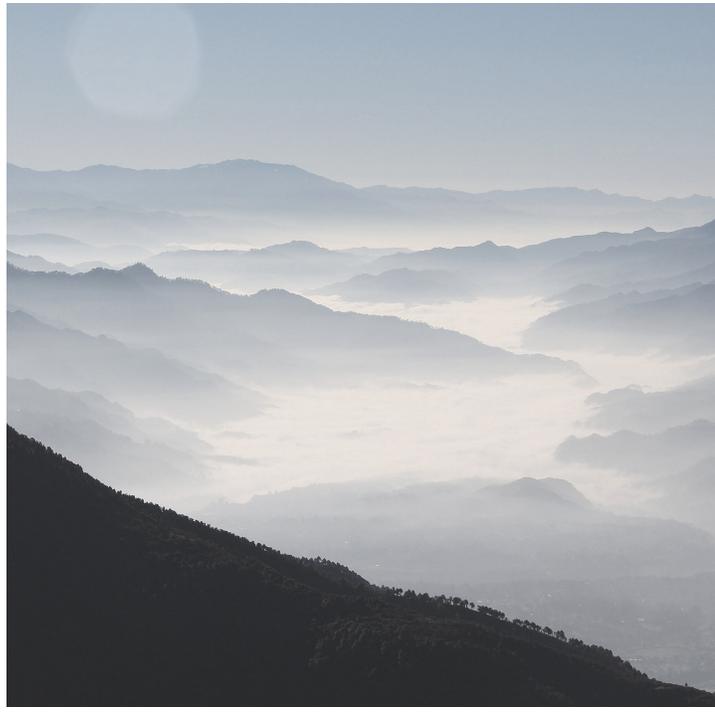


Gedankenkarussell: 5 klassische Themen

Nach meiner Erfahrung haben die Hintergründe des Gedankenkarussell immer mit einem oder mehreren der unten aufgeführten Themen zu tun.

Auch wenn dass vielleicht nicht immer auf den ersten Blick erkennbar ist.

- 1** Zuviel Anpassung
- 2** Keine Selbstfürsorge
- 3** Schuldgefühle
- 4** Wenig Selbstwertgefühl
- 5** Unerfüllte Erwartungen



Die 5 Dynamiken kurz erklärt...

1. ANPASSUNG

Ich möchte allen gerecht werden.

"Ich versuche immer, es allen in meinem Umfeld recht zu machen. Ich möchte niemanden enttäuschen und die Erwartungen meiner Mitmenschen erfüllen."

Das ist unmöglich.

Egal, wie sehr Du Dich auch bemühst - Du wirst daran scheitern.

2. FÜRSORGE

Ich Sorge mich mehr um andere als um mich.

"Ich kann nicht "Nein" sagen, wenn andere mich um etwas bitten. Auch, wenn ich eigentlich keine Lust oder Zeit habe. Ich habe immer das Gefühl helfen zu müssen.

Sich um andere zu kümmern, ist ja per se eine gute Sache, aber wenn es auf die eigenen Kosten geht, wird es langfristig gesehen zum echten Problem.

Hier ist die richtige Balance wichtig.

3. SCHULDGEFÜHLE

Ich bin schuld.

Egal, ob es darum geht, dass Deine Eltern sich getrennt haben, Dein Partner sauer oder Deine beste Freundin gerade zickig ist.

Du suchst die Schuld bei Dir.

Das passiert meist automatisch und unbewusst. Deswegen hat es oft eine selbstzerstörerische Energie, die uns Lebensfreude und Energie raubt. Wir geben uns die Schuld für Dinge, auf die wir keinen Einfluss haben und hatten.

4. MINDERWERTIGKEITSGEFÜHL

Ich bin nicht gut genug.

Das ist ein weit verbreitetes Phänomen. Du wurdest nicht so angenommen und gesehen, wie Du bist. Du konntest Dich als Kind nicht so entwickeln, wie Du es gebraucht hättest.

Das hinterlässt Unsicherheit & Angst – in Verbindung mit dem Gefühl, nicht gut genug zu sein. Diese tiefgreifende innere Überzeugung, beeinflusst das Leben massiv.

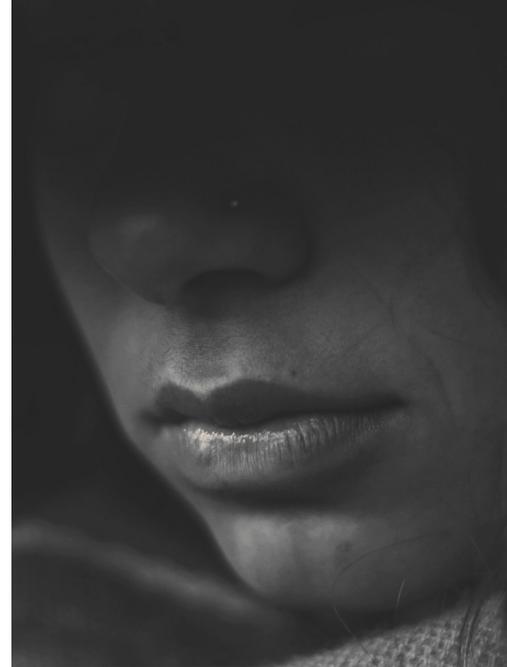
5. ERWARTUNGEN

Meine Erwartungen werden nie erfüllt

Wie oft warst Du schon enttäuscht darüber, dass Deine Wünsche und Erwartungen nicht erfüllt wurden, obwohl sie doch so klar waren?

Aber ist es auch für die anderen so klar? Du denkst ja, aber ist es wirklich so? Ganz sicher?

Die Wahrscheinlichkeit, dass andere Deine Wünsche und Erwartungen erraten ist leider gleich null.



7 LÖSUNGSWEGE

BY ROSINA GELTINGER

Ich habe unterschiedliche Lösungsansätze zusammengestellt, die Dir dabei helfen negative Gedanken zu stoppen.

Unter jedem Punkt findest Du meine Anmerkungen, zu welchem Thema dieser Lösungsvorschlag gut passt. Du kannst das aber natürlich beliebig variieren und nach Deinem Gefühl einsetzen.

Lösung 1 - Die Realitäts-Überprüfung:

Bevor Du Dich von dem Schuldgefühl oder dem Gefühl „nicht gut genug zu sein“ überrollen lässt, überprüfe es auf die Realität:

Ist es wirklich meine Schuld, dass....? Liegt es wirklich an mir, dass xy nicht funktioniert hat? Erwartet meine Mutter wirklich, dass ich...?

Wahrscheinlich ist die Antwort: "Nein". Wenn Du sie aber mit ja beantwortest, dann hinterfrage Dich nochmal.

Dieses Mal steigerst Du die Frage, zum Beispiel so: Kann ich mir wirklich sicher sein, dass es meine Schuld ist? Weiß ich wirklich 100%, dass das nur passiert ist, weil ich xy gemacht habe?

*Wir können nicht alle
Probleme unseres Lebens
lösen, aber wir könnten uns
von einigen lösen.*

Ernst Ferstl

Zu 99% ist die Antwort hier: "Nein, ich weiß es nicht sicher". Sage Dir das nun ein paar Mal laut vor: "Nein, ich bin mir nicht sicher, ob es wirklich meine Schuld ist". Wenn Du magst kannst Du das auch steigern bis hin zu „Ich bin mir sicher, es ist nicht meine Schuld“.

Danach schließe die Augen, und spüre wie sich das anfühlt und ob sich was verändert hat.

Der Realitäts-Check funktioniert gut bei den Themen 1,3,4.

* Diese Fragetechnik ist angelehnt an The Work von Byron Katie.

"ÜBERPRÜFE DEINE GEFÜHLE AUF REALITÄT."

Lösung 2 - Innere Zeitreise:

Mit einer Zeitreise lassen sich Dinge sehr gut relativieren. Stelle Dir die Situation, die Dir Kopfzerbrechen bereitet, noch einmal bildlich vor.

Fühle Dich in die Situation ein. Und dann stell Dir vor, welche Relevanz hat diese Situation in einem Monat, in sechs Monaten oder in zwei Jahren? Ist die Situation dann immer noch wichtig oder spielt das Erlebte gar keine Rolle mehr?

Wenn es keine Rolle mehr spielt, atme ein paar Mal tief ein und aus. Und beim Einatmen sagst Du Dir innerlich vor: „Es ist unbedeutend, Es ist alles okay“ oder was auch immer für Dich passt und stimmig ist. Und beim Ausatmen atmest Du die Sorge aus ("weg"), als würdest Du eine Kerze ausblasen.

Die Zeitreise funktioniert gut bei den Themen 3,4.



Lösung 3 - Beste-Freundin-Rollenspiel:

Wenn Du in einer belastenden und anstrengende Situation bist, dann stelle Dir vor, Deine beste Freundin hat genau das gleiche Problem, wie Du im Moment.

Stell Dir vor, Sie schüttet Dir ihr Herz aus, und bittet Dich um Hilfe. Was würdest Du ihr raten? Wie würdest Du mit ihr umgehen? Wie würdest Du sie behandeln? Würdest Du Sie trösten, in den Arm nehmen und Sie aufmuntern?

Und genau die Tipps und Ratschläge, die Du ihr gegeben hast, wendest Du jetzt bei Dir selbst an.
Das Beste-Freundin-Rollenspiel funktioniert bei den Themen 1-5...und bei noch vielen anderen.

Lösung 4 - Zeit & Wertschätzung für Dich

Nimm Dir jeden Tag ganz bewusst Zeit für Dich.

Zeit, in der Du etwas machst, was Dir gut tut. Da reichen auch schon 5 Minuten. Je mehr Zeit Du aufbringen kannst, desto besser. Hauptsache, Du nimmst Dir Deine Ich-Zeit. Ob Du dann in der Zeit eine Zeitung liest, ein Bad nimmst, meditierst oder einfach Bäume beobachtest ist vollkommen egal.

Hauptsache, es tut Dir gut und Du genießt die Zeit mit Dir. *Zeit für Dich ist immer wichtig. Je stressiger Dein Leben ist, desto wichtiger. Und besonders wichtig ist es bei Thema 2.*

Lösung 5 - Der Machbarkeits-Check:

Du befindest Dich mal wieder in einer Zwickmühle, weil Du es nicht allen recht machen kannst... Du fängst an, die Situation innerlich zu drehen und zu wenden, ob es nicht doch vielleicht eine Möglichkeit gibt, wie Du allen gerecht wirst:

Dann sag erst mal ganz laut STOPP...um aus dem Gedankenkreisen auszusteigen. (Leise vorsagen geht auch). Am besten trittst Du noch einen großen Schritt zurück – um aus der Situation auszutreten. (Innerlich und äußerlich)

Und dann überprüfst Du Deinen Anspruch an Dich, es allen recht machen zu wollen, auf Machbarkeit. Kannst Du das wirklich leisten? Ist es machbar? Ist es wirklich möglich, es allen recht zu machen? Diese Fragen kannst Du Dir auch entweder leise für Dich oder laut stellen. Es wirkt beides, wobei die Wirkung intensiver ist, wenn Du es Dir laut vorsagst.

Die Antwort wird lauten: Nein! Es ist nicht möglich. Es ist nicht machbar!

Lass Dir das NEIN mal ganz langsam auf der Zunge zergehen. Nein, ich kann es nicht allen recht machen. Egal, wie viel Energie ich hier investieren würde, das ist schlichtweg nicht realisierbar. Mach Dir die Unmöglichkeit der Situation bewusst. Und diesen Gedanken und das Gefühl dazu lässt Du einfach mal wirken. *Das passt natürlich zum Thema 1, aber auch bei 2 und 3 funktioniert es.*

Lösung 6 - Gib Deinen Mitmenschen eine Chance:

Wir denken, dass wir wissen, was die anderen denken und fühlen. Aber das stimmt nicht. Jeder Mensch denkt, fühlt und empfindet anders. Besonders wenn wir schon sehr lange mit diesem Menschen verheiratet oder befreundet sind, sind wir überzeugt davon, zu wissen wie er tickt – und erwarten dafür im Umkehrschluss, dass er auch weiß wie wir ticken. **Das ist – in beide Richtungen - eine Illusion.**

Deshalb gilt bei diesem Punkt eine ganz klare Regel: Damit Deine Wünsche und Erwartungen in Erfüllung gehen können, musst Du sie aussprechen.

Und zwar direkt, ohne Umschweife. Gegenüber der Person, an den Du diesen Wunsch oder die Erwartungen hast.

Und sollten sie trotzdem nicht erfüllt werden, ist das auch okay. Das ist die Freiwilligkeit des Seins und des Lebens. Ich darf meine Wünsche aussprechen. Und mein Gegenüber darf frei entscheiden, ob es diesen Wunsch erfüllen möchte bzw. kann. *Diese Lösung passt zum Thema 5.*

Ich freue mich auf das morgige Lachen über die heutigen Probleme.

Damaris Wieserl

Lösung 7 - Körper-Übungen:

Körperliche Übungen sind besonders hilfreich, wenn wir zu viel im Kopf und in unseren Gedanken sind.

Das hilft uns, Abstand zu der belastenden Situation zu finden und das Ganze wieder gelassener und entspannter zu betrachten.

Folgende Körperübungen sind dafür besonders gut geeignet:

1. Atemübungen
2. Thymusdrüse klopfen
3. Muskel an- und entspann und/oder Progressive Muskelentspannung
4. Meditation
5. Autogenes Training

Hierzu findet Du vieles im Netz. Oder schreib mir gerne eine E-Mail, dann sende ich Dir die Übungsanleitung für die Übungen 1-3 zu.

**"KÖRPERÜBUNGEN
HELFEN UNS, WENN
WIR ZU VERKOPFT
SIND"**



Zusätzlich kannst Du mit

MANTRA & POSITIVE AFFIRMATIONEN

arbeiten, um eine stärkere Wirkung zu erzeugen.

Überlege Dir, was Du gerne statt Deiner negative Gedanken hättest. Das kann genau dieser Gedanke ins Positive übersetzt sein, z.B. Ich bin gut genug. Es kann aber auch etwas übergeordnetes sein, wie z.B. Vertrauen ins Leben.

Diesen neuen Gedanken sagst Du Dir dann regelmäßig und immer wieder innerlich vor...bis es in Fleisch und Blut übergegangen ist.

BY ROSINA GELTINGER

Ich hoffe, Du konntest viele Impulse und Anregungen für Dich mitnehmen.

Weitere Anregungen von mir zu den unterschiedlichsten Themen findest Du auf meiner Facebook-Seite

www.facebook.com/PraxisInventio

Oder auch in meinem kostenlosen Selbstcoaching-Programm SeelenGlück, bei dem es einmal im Monat ein Thema gibt, mit entsprechenden Selbstcoaching-Aufgaben und Bücher-Tipps.

Mehr über SeelenGlück findest Du hier:

www.praxis-inventio.de/seelenglueck-g/

Hier findest Du mich...

Praxis Inventio

Rosina Geltinger

Heilpraktikerin für Psychotherapie.
psychologischer Coach, Psycho-Holistikerin,
Kursleiterin für Entspannungsverfahren

Behandlungsort
c/o sinnvoll - Zentrum für Gesundheit
Nymphenburger Str. 137
80636 München

Profile im Web:

www.praxis-inventio.de

www.facebook.com/PraxisInventio

www.xing.com/profile/Rosina_Geltinger

<https://de.pinterest.com/rosinageltinger/>

www.youtube.com/channel