

3 Wege, aus einem Gedankenkarussell auszusteigen

Kennen Sie das?

Ihr innerer Kritiker lässt Ihnen einfach keine Ruhe. Er quatscht, schimpft, tadelt und schlimmer... in fast unendlichen Dauerwiederholungsschleifen ... peinigt er Sie mit seinem Refrain gerne auch nachts, wenn Sie quasi wehrlos sind, endlich mal zuhören müssen...

Wenn die inneren Stimmen überhand nehmen und nicht (mehr) förderlich sind, haben Sie grundsätzlich drei Möglichkeiten, Chef in Ihrem Kopf zu bleiben. Diese wirken als Musterunterbrechungen und tragen zu einem inneren Abstand bei. Damit sichern Sie sich Ihre Handlungsfähigkeit und auch Ihren gesunden Schlaf.

1) Geben Sie Ihrer inneren Stimme Gewicht ... durch Aufschreiben.

Halten Sie alles – wirklich alles – schriftlich fest, was Ihr innerer Kritiker zu sagen hat, ohne Berücksichtigung einer bestimmten Struktur, Form oder Reihenfolge. Das können auch nur Stichwörter sein. Einfach so, wie es Ihnen in den Sinn kommt. Indem Sie die Gedanken aus Ihrem Kopf zu Papier bringen, würdigen Sie nicht nur den – bislang eher lästig empfundenen – inneren Beitrag, sondern sorgen auch für eine wohltuende Entlastung Ihres Gehirns. Denn mit Hilfe dieser Notizen ist sichergestellt, dass keine Informationen verloren gehen oder in Vergessenheit geraten. Statt sich weiter im Kreis zu drehen, können Sie sich danach – mit klarem Kopf – auch viel besser wieder anderen Dingen zuwenden oder weiterschlafen.

2) Nehmen Sie Ihrer inneren Stimme Gewicht ... durch Stimmveränderung.

Stellen Sie sich vor, Sie sind der Tonregisseur in Ihrem Kopf und können die Stimme (nicht den Inhalt!) nach Ihren Wünschen an einem imaginären Mischpult verändern. Sie nehmen also den Gedanken wahr und hören innerlich die gleichen Worte mit einem veränderten Ton bzw. Ausdrucksweise. Noch besser: Sie sprechen die gleichen Worte wiederholt laut aus – allerdings mit z.B. einer verzerrten Mickey-Mouse-Stimme. Oder Sie lassen die Stimme ganz langsam werden. Langsamer und langsamer, bis sie leiert. Wie wäre es, wenn Sie die Geschwindigkeit erhöhen und so schnell sprechen, wie es nur irgendwie geht? Oder Sie singen den Text mit einer lustigen Melodie? Sie übersetzen die Worte in eine Fremdsprache?... Wetten dass, die Ursprungsstimme nicht lange widerstehen kann und Kraft verliert?

3) Verlagern Sie das Gewicht ... durch Fokusänderung.

Jemand in Ihnen spricht – ja und? Was, wenn Sie sich gar nicht dafür interessieren? Das heißt, Sie bekämpfen die Stimme in keinsten Weise. Ihr Kritiker darf sagen, was er will. Nur Sie hören nicht hin, schenken dem keine Beachtung und konzentrieren Ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes, Entspannenderes. Beschäftigen Sie Ihren Geist doch z.B. mit vergangenen guten Erlebnissen, dem was Sie erreicht haben, was Ihnen bei einem Spaziergang in der Natur begegnet, einem guten Buch, einem kniffligen Kreuzworträtsel... Schäfchen zählen vorm Einschlafen gehört auch in diese Kategorie. Solche Ablenkungsmanöver nützen nicht nur bei Kindern! Auspowern in jeder Form, z.B. Treppen steigen, Liegestütze, Seilhüpfen & Co – kann ebenfalls Wunder bewirken. Nach der Anstrengung will der Körper Entspannung. Das entspannt gleichermaßen Ihre Gedanken.