

3 Wege, aus einem Gedankenkarussell auszusteigen

Kennst du das?

Dein innerer Kritiker lässt dir einfach keine Ruhe. Er quatscht, schimpft, tadelt und schlimmer... in fast unendlichen Dauerwiederholungsschleifen ... peinigt er dich mit seinem Refrain. Gerne auch nachts, wenn du quasi wehrlos bist und endlich mal zuhören musst.

Wenn die inneren Stimmen überhand nehmen und nicht (mehr) förderlich sind, hast du grundsätzlich drei Möglichkeiten, Chef:in in deinem Kopf zu bleiben. Diese wirken als Musterunterbrechungen und tragen zu einem inneren Abstand bei. Damit sicherst du dir deine Handlungsfähigkeit und auch deinen gesunden Schlaf.

1) Gib deiner inneren Stimme Gewicht ... durch Aufschreiben.

Halte alles - wirklich alles - schriftlich fest, was dein innerer Kritiker zu sagen hat, ohne Berücksichtigung einer bestimmten Struktur, Form oder Reihenfolge. Das können auch nur Stichwörter sein. Einfach so, wie es dir in den Sinn kommt.

Indem du die Gedanken aus deinem Kopf zu Papier bringst, würdigst du nicht nur den bislang eher lästig empfundenen inneren Beitrag, sondern sorgst auch für eine wohltuende Entlastung deines Gehirns. Denn mit Hilfe dieser Notizen ist sichergestellt, dass keine Informationen verloren gehen oder in Vergessenheit geraten. Statt sich weiter im Kreis zu drehen, kannst du dich danach mit klarem Kopf auch viel besser wieder anderen Dingen zuwenden oder einfach weiterschlafen.

2) Nimm deiner inneren Stimme Gewicht ... durch Stimmveränderung.

Stelle dir vor, du übernimmst die Tonregie in deinem Kopf und kannst die Stimme (nicht den Inhalt!) nach deinen Wünschen an einem imaginären Mischpult verändern. Du nimmst also den Gedanken wahr und hörst innerlich die gleichen Worte mit einem veränderten Ton bzw. Ausdrucksweise. Noch besser: Du sprichst die gleichen Worte wiederholt laut aus, allerdings mit z.B. einer verzerrten Mickey-Mouse- Stimme. Oder du lässt die Stimme ganz langsam werden. Langsamer und langsamer, bis sie leiert. Wie wäre es, wenn du die Geschwindigkeit erhöhst und so schnell sprichst, wie es nur irgendwie geht? Oder du singst den Text mit einer lustigen Melodie. Du übersetzt die Worte in eine Fremdsprache. Oder ...

Wetten dass, die Ursprungsstimme nicht lange widerstehen kann und Kraft verliert?

3) Verlagere das Gewicht ... durch Fokusänderung.

Jemand in dir spricht – ja und? Was, wenn du dich gar nicht dafür interessierst? Das heißt, du bekämpfst die Stimme in keinsten Weise. Dein Kritiker darf sagen, was er will. Nur: Du hörst nicht hin, schenkst dem keine Beachtung und konzentrierst deine Aufmerksamkeit auf etwas anderes. Entspannenderes. Beschäftige deinen Geist doch z.B. mit vergangenen guten Erlebnissen. Dem was du erreicht hast, was dir 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 deine Gedanken.