

TAG 17
DEINER BEWUSSTSEINSREISE

Gedankenschleifen



Wer achtsam im Moment leben möchte, das weist Du inzwischen, sollte abschweifende Gedanken vorüberziehen lassen und sich stets nur seinem aktuellen Tun und

Umfeld widmen. Das schließt auch die typischen Gedanken:

„was wäre gewesen, wenn...“

„Hätte ich doch lieber...“ „Wie wird wohl xy ausgehen...“

„Ich hätte doch lieber...“

„Vielleicht wurde das falsch verstanden...“ usw.

Sicherlich kommt Dir das bekannt vor.

Diese Gedanken nennt man Gedankenschleifen.

Sie beziehen sich entweder auf die Vergangenheit oder auf die Zukunft.

Am Wenigsten haben sie mit unserer Gegenwart zu tun. Wir sind in anderen Zeiten, die wir überhaupt nicht mehr beeinflussen können.

Sie tragen uns von unserem jetzigen Sein fort.

Wir grübeln, plagen uns mit Fragen, Reue oder Sorgen.

Der Grund ist oftmals mangelndes Selbstvertrauen,
oder die fehlende Annahme von Situationen,
in denen wir vielleicht verletzt wurden.

Oftmals drehen sich die Gedanken immer um dieselben Sachverhalte.

In beiden Fällen ist gemeinsam, das die kreisenden Gedanken nichts ändern können an einem unguten Gefühl oder einer Sorge.

Sie verstärken sie vielmehr noch.

Eins ist klar: wenn Du grübelst, bist Du nicht produktiv und konstruktiv.
Aus den immer gleichen Gedanken kann nichts Gutes, Neues entstehen.

In der Achtsamkeit geht es darum, sich darüber bewusst zu werden,
dass man sich wieder in einer Gedankenschleife befindet.



TAG 17 DEINER BEWUSSTSEINSREISE

Gedankenschleifen



Mache Dich frei davon. Das kannst Du wie folgt machen:

- Benenne konkret das Thema, das Dich beschäftigt laut (nicht nur im Kopf).
Gib dem Thema einen Namen, wie „Sorge um Geld“, „Sorge um den Arbeitsplatz“, „Ärger mit dem Partner“, „Geburtstagsfeier von...“
Schreibe es am besten auf einen Zettel und beschreibe das Problem.
Den Zettel verwahrst Du an einem geschützten Ort und lässt das Problem los.
- Geh ins laute Selbstgespräch mit Dir.
Stell Dir vor, Du würdest Deiner besten Freundin / Deinem Freund davon erzählen.
Was würde sie Dir raten? Was ist ihre Meinung dazu?
- Beschäftige Dich bewusst mit deiner Umgebung. Was siehst Du? Was riechst Du?
Was hörst Du? Beobachte, was gerade um Dich herum ist.
Das bringt Dich in die Gegenwart zurück.
- Stelle fest: „Aha, ich denke gerade `mal wieder im Kreis“ somit unterbrichst Du die Gedankenschleife sofort.
- Gehe in die Position des Beobachters: Was fühlst Du, wenn Du an xy denkst?
„Ich bin wütend, weil ich mich übergegangen fühlen“
„Ich bin gestresst, weil ich mir zu viel vorgenommen habe“
„Ich bin frustriert, weil ich immer noch nicht abgenommen habe“ ... usw.

Nur wenn wir konstruktiv mit unseren Gedankenschleifen in Kontakt treten, können wir sie bewusst werden lassen und damit unterbrechen. Denn Gedankenschleifen laufen auf der unbewussten Ebene ab und benebeln unseren Geist.

Es ist alles ein Training. Versuche es immer wieder.
Es klappt vielleicht nicht gleich beim ersten Mal.

