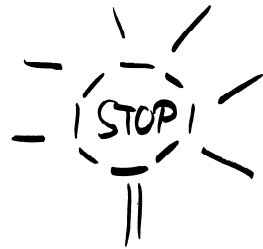


## 7 So schaffen Sie Klarheit im Kopf

Klarheit im Kopf, einen Gedanken nach dem nächsten, und vor allem keine Grübelgedanken mehr, das wünschen sich viele. In Perfektion schafft das vermutlich nur ein Zen-Mönch. Aber ein bisschen mehr Ordnung im Hirn, das können auch Sie schaffen. Sie ahnen es vermutlich schon: Der wichtigste Tipp lautet wieder „Schreiben Sie es auf!“ Alles, was Ihnen durch den Kopf geht. Damit finden die Gedanken einen Weg aus Ihrem Hirn aufs Blatt Papier. Ihr Kopf kann sie damit freigeben.

Wenn Sie merken, dass trotz Schlüsselreizen und anderen Ritualen (vgl. Kapitel 4) Ihre Gedanken kreisen und das Abschalten einfach nicht klappen will, rufen Sie – sofern Sie allein sind – laut „STOP!“ und hauen heftig mit der flachen Hand auf den Tisch. Das klingt meschugge, oder? Aber es wirkt. Denn was passiert in dem Moment? Sie sind abgelenkt. Sie konzentrieren sich auf den Schmerz in Ihrer Hand und fragen sich, ob Sie eigentlich noch ganz dicht sind, dass Sie so einen Blödsinn machen, bloß weil eine Psychologin es Ihnen empfohlen hat.



Sind Sie gerade in Gesellschaft, dann ist natürlich eine weniger auffällige Verhaltensweise zu empfehlen. Kneifen Sie sich dann beispielsweise ins Handgelenk. Manche benutzen dazu ein Gummiband, das sie flitschen lassen. Oder Sie zählen plus 3 minus 2, bis Sie bei 100 sind, Hauptsache, Sie sind abgelenkt und senden Ihrer Psyche einen Strafreiz, damit sie Sie zukünftig mit diesem Gedanken zu dieser Zeit in Ruhe lässt. Probieren Sie's aus. Auch wenn es – zugegeben – etwas seltsam und verschroben klingt.

Manchen hilft auch die Vorstellung, dass ihre Grübelgedanken mit jedem Ausatmen wie vom Wind weggepustet werden. Das ist natürlich auch Übungssache, wie bei allen Psycho-Pilates-Übungen. Es wird nicht auf Anhieb klappen. Aber wenn Sie es vier, fünf Tage hinter einander üben für jeweils fünf Atemzüge, mehrmals täglich, dürften sich schon Erfolge einstellen.



Klarheit im Kopf macht gesund, Gedankenkreisen kann krank machen. Letzteres gilt für den Fall, dass sich die Gedanken zu Zwangsgedanken verselbständigen. Dann erkennt man zwar, dass bestimmte Gedanken unsinnig sind, aber man kann sie dennoch nicht abstellen. Häufig gehen Zwangsstörungen mit Ängsten einher. Daher ist es sinnvoll zu lernen, sich wieder richtig zu entspannen – ohne Medikamente. Wenn sich die Zwangsgedanken nicht abstellen lassen, sollten Sie nicht zögern und rasch einen Psychotherapeuten aufsuchen. Die Prognose ist umso besser, je schneller Sie einschreiten.

Für alle Menschen gilt als Tipp zur Gesunderhaltung die Devise: Konzentration und Reizarmut statt Zerstreuung und Multitasking. Dies ist ein Grundprinzip für einen ausgeglichenen Seelenhaushalt. Das heißt, es sollte in Ihrem Leben auch Phasen absoluter Ruhe geben. Wer ein Entspannungstraining lernt, lernt zugleich auch, sich wieder auf eine Sache zu konzentrieren. Er schafft sozusagen „2 in 1“.

Manchmal ist es auch Ärger, der uns den Kopf verpestet und leider auch das Herz. Ärger ist nur dann eine sinnvolle emotionale Reaktion, wenn Sie an einer Situation etwas ändern können. Dann gibt Ihnen der Ärger den nötigen Schub, etwas zu tun. Oft genug aber ärgern wir uns, ohne dass auf den Ärger eine Handlung folgt. Dann bleibt das Ärgerliche quasi in uns. Die deutsche Sprache ist da sehr verräterisch. „Ich ärgere mich.“ Ja, bin ich denn blöd?! Da ärgere ich doch lieber DICH ... Nicht wenige Chefs scheinen so zu denken.



Wenn Sie sich das nächste Mal ärgern, fragen Sie sich:

1. Bin ich im Recht?
2. Ist es wichtig?
3. Kann ich es ändern?

Wenn Sie dreimal aus tiefster Überzeugung mit „Ja“ antworten könnten, dann sollten Sie etwas ändern an dem Ärgernis. In dem Fall wird Ihr Ärger bald verrauchet sein, er hat ja ein Ventil gefunden. Falls Sie mindestens einmal mit „Nein“ geantwortet haben: STOP! Ihr Ärger führt zu nichts, und Sie täten gut daran, stattdessen eine Runde durch den Wald zu laufen. Danach ist der Ärger weg ...



## Psycho-Pilates gegen Grübelgedanken



**5x täglich:  
Üben Sie das „Gedanken-Wegblasen!“**

Stellen Sie sich vor, wie Sie mit jedem Ausatmen Ihre ungewünschten Gedanken loslassen, quasi wegpusten. Und wie gedankliche Klarheit zurückbleibt. Vielleicht hilft Ihnen auch die Vorstellung vom klaren Himmel, der Blick frei bis zum Horizont, das tiefe Blau wolkenfrei. Oder Sie testen genau die gegenteilige Vorstellung: Ihre Gedanken sind Wolken, die mit dem Wind vorüberziehen und Ihren Kopf klar werden lassen.



**1x täglich vorm Einschlafen:  
Speichern Sie aus, was Sie noch beschäftigt!**

Ausspeichern – natürlich wieder, indem Sie aufschreiben, was Ihnen noch durch den Kopf geht. Und zwar mit allen Emotionen, die dazu gehören („Die blöde Kuh!“ u. ä.). Das scheuen wir, weil wir uns vorm Einschlafen nicht mehr so aufregen wollen. Aber: Sie werden nur vorübergehend für ca. zehn Tage schlechter schlafen. Danach werden Sie leichter einschlafen, und zwar ohne Grübelgedanken, und besser durchschlafen. Denn nach dem Aufschreiben beschäftigen Sie sich ja noch eine Stunde lang mit angenehmen Dingen. Und dann erst gehen Sie ins Bett.



**täglich, wenn Sie nachts wach liegen:  
Stehen Sie auf!**

Wenn Sie sich dennoch bei Grübelgedanken im Bett ertappen und die sich auch nicht mit der Ausatem-Technik (s. o.) vertreiben lassen, sollten Sie nach spätestens einer Viertelstunde aufstehen, ins Nachbarzimmer gehen und sich so lange mit anderen Dingen beschäftigen, bis der Schlafdruck wieder kommt und Sie ohne Grübelgedanken einschlafen.