

Schummelzettel „Overthinking“

Vielleicht kennst du das. Die Gedanken im Kopf kreisen und plötzlich fühlt sich alles zu viel und überwältigend an. Egal, ob es in der Nacht oder tagsüber passiert, oft fühlen wir uns unserem Gehirn regelrecht ausgeliefert. Das muss aber nicht sein, denn es gibt ein Werkzeug, das dir helfen kann, dich wieder gut in dir selbst zu ankern und zurück in den Körper zu kommen. Den Schummelzettel für „Overthinking“. Druck ihn dir ruhig aus und häng ihn gut sichtbar auf oder steck ihn in deine Hosentasche für Notfälle.

1. Deine Gedanken erkennen als das, was sie sind

- Diese Gedanken, die gerade auch mich einprasseln sind keine Wahrheiten, es sind nur Gedanken.
- Ich muss jetzt gar nichts tun.

2. Achtsames Beobachten

Beginne, dein Gedankenchaos liebevoll zu beobachten und sag dir dabei selbst:

- Es ist ok, dass sich meine Gedanken gerade laut anfühlen.
- Ich kann das Chaos in meinem Kopf beobachten, ohne, dass es mich hineinzieht.
- Ich muss das jetzt nicht sofort lösen.
- Ich habe schon früher Gedanken-Chaos überstanden und kann das jetzt wieder schaffen.

3. Dein Kopfchaos im Körper verankern und zur Ruhe bringen

- Lege eine Hand auf dein Herz und eine Hand auf deinen Bauch und spende dir selbst Trost.
- Atme 4 Atemzüge ein und 6 Atemzüge aus. Mach das so lange, bis du wieder in deinem Körper angekommen bist.

4. Sicherheit erzeugen

Sage dir folgende Sätze vor, um stärker aus dem Chaos hervorzugehen:

- Ich kann selbst in den gegenwärtigen Moment zurückkehren.
- Nicht ist gerade dringend, ich bin in Sicherheit.
- Auch wenn mich meine Gedanken fordern, kann ich Ruhe in mir erzeugen.

5. Deinen Selbstwert stärken

Schreibe diese Sätze nieder und lies sie dir jeden Tag laut vor:

- Die Anspannung, die ich gerade fühle, darf Teil meines Weges sein.
- Ich bin wertvoll, egal wie produktiv oder ruhig ich bin.
- Andere fühlen das auch, ich bin nicht allein.
- Ich gebe in diesem Moment mein Bestes. Und das ist genug.