

DR. SVEN SEBASTIAN

Neurocoach | Key Speaker | Hirnerklärer

EINFACH BESSER LEBEN.

# WIE DU DEIN GEDANKENKARUSSELL STOPPEN KANNST

ÜBUNGEN FÜR EIN KLARERES DENKEN  
FÜR MEHR WOHLBEFINDEN UND  
GESUNDHEIT

# WERDE DEINER GEDANKEN GEWAHR UND STOPPE NEGATIVE GEDANKENSCHLEIFEN

Neuesten wissenschaftlichen Studien zufolge gehen uns Tag für Tag ca. 6200 Gedanken durch den Kopf. Die meisten davon sind vom Inhalt und der Qualität her negativ. Ob wir diesen bewusst folgen oder nicht, liegt zum größten Teil an uns selbst. Jedes Mal, wenn wir einen Gedanken haben, schüttet unser Gehirn Neurotransmitter und andere Botenstoffe aus, die eine direkte Auswirkung auf unsere Emotion haben. Wie sieht es mit deinen alltäglichen Gedanken aus? Hast du diese im Griff? Oder bist du „Opfer“ deiner eigenen Gedankenwelt?

Im Durchschnitt sind 80% unserer täglichen Gedanken, bewusst oder unbewusst, negativ besetzt. Oft scheinen wir noch nicht einmal die Kontrolle darüber zu haben, es sind automatisierte Gedanken sowie festgefahrene Glaubenssätze aus früheren Zeiten, die in Sekundenschnelle aufblitzen und unsere Gefühle, Entscheidungen und unser Verhalten beeinflussen. Und jedes Mal, wenn wir wieder und wieder diesen negativen Gedanken nachgehen, entstehen in unserem Gehirn Trampelpfade und Gedankenschleifen, die uns weiterhin dazu bringen, in Katastrophen zu denken oder voreilige Schlussfolgerungen zu ziehen. Die auf Dauer negativ aufkommenden Gefühle reduzieren schließlich die Aktivität in

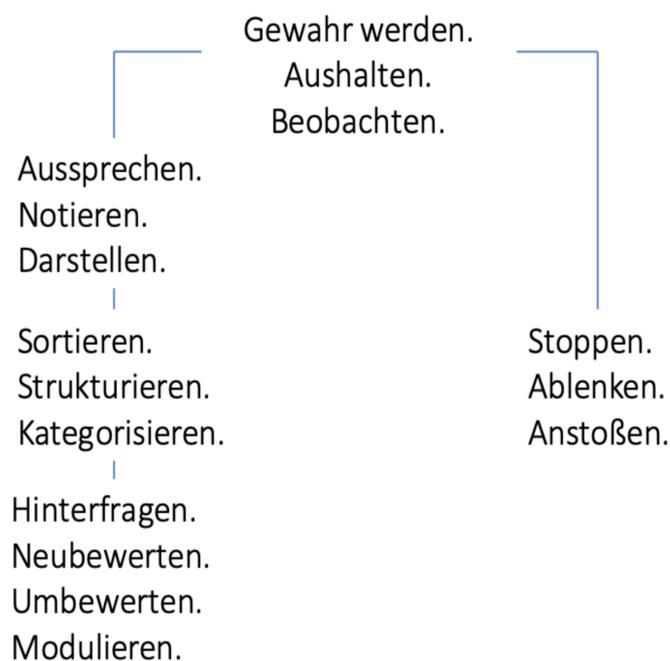


einem Bereich in unserem Gehirn, der mit Selbstkontrolle, Urteilsvermögen und Planung zu tun hat.

Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, Entscheidungen zu treffen, die man später bereut oder die schlichtweg nicht wirklich ausreichend durchdacht, hilfreich oder nützlich sind.

Gleichzeitig kommt es zu einem gedanklichen „Overload“ (mental load), der nicht nur mental belastet, sondern auch emotional und körperlich. Doch du hast es in der Hand! Du kannst zum einen deine Art zu Denken, zum anderen deine Gedankenwege ändern und damit zu mehr Wohlbefinden, Klarheit und Gesundheit finden.

## Gedanken



Zunächst einmal ist es wichtig, dass du deine Gedanken bewusst wahrnimmst, beobachtest und hinterfragst. Erkennst du dich in einigen dieser typischen „Denkfehler“ wieder?



## Nur das Schlechte sehen

Diese Gedanken erlauben es einem nicht, Gutes, Nützliches, Hilfreiches zu sehen! Sie finden überall Fehler und spüren selbst in angenehmen Situationen Probleme und Ärgernisse auf. Menschen, deren Köpfe mit diesen Gedanken gefüllt sind, sagen wahrscheinlich etwas in der Art von: "Wir waren eine Woche lang im Urlaub in Spanien. Ich habe einen Sonnenbrand bekommen und das Essen im Hotel war furchtbar."



## Wahrsager-Gedanken

Wahrsager-Gedanken glauben, dass sie in die Zukunft sehen können. Sie sagen für jede Situation den katastrophalsten Ausgang voraus. Gedanken wie "Ich werde niemals die Beförderung bekommen und für ewig in dieser Position feststecken." Oder „Ich brauche die Emails nicht alle zu lesen. Die erste reicht mir schon, um zu wissen, dass wir da keinen Schritt weiterkommen werden.“ können zu selbsterfüllenden Prophezeiungen werden.

## Alles-oder-nichts-Gedanken

Diese heimtückischen Gedanken denken in absoluten Kategorien - alles ist gut oder alles ist schlecht - sie verwenden Wörter wie "alles", "immer", "nie", "keiner", "nichts", "niemand", "jeder" und "jedes Mal". Wenn du dich selbst denken hörst: "Niemand hört mir jemals zu.", „Immer bin ich es, der\*die sich um alles kümmern muss.“ oder „Alles ist furchtbar.“ Bist du dem Alles-oder-nichts-Gedanken in die Falle getappt.



## Schuldzuweisende Gedanken

Wenn etwas nicht gut läuft, sind diese Gedanken schnell dabei, sich vor der Verantwortung zu drücken, indem sie sagen: "Er hat es getan! Sie hat es getan! Es ist nicht meine Schuld! Du hast das verbockt!" Diese Gedanken wollen nicht, dass du dir deine Fehler eingestehst und lernst, an diesen zu wachsen. Sie bringen dich in eine Opferrolle und machen dich passiv. Diese Gedanken sind insbesondere häufig in Unternehmen vorzufinden, die keine ausreichend entwickelte Fehlerkultur pflegen. „Das ist ihre Verantwortung. Damit habe ich nichts zu tun! Ich war nicht ausreichend informiert. Das hätten Sie mir aber sagen müssen. Da waren Sie nicht klar genug für mich.“ All das sind schuldzuweisende Gedankensätze, die einer erfolgreichen Entwicklung in einem Team diametral gegenüberstehen.



## Schuldgefühle-auslösende Gedanken

Diese Gedanken denken in Worten wie "sollten" und "müssen". Sätze wie "Ich sollte auf Zucker verzichten.", lassen dich schuldig fühlen und sind kontraproduktiv für deine Ziele.

## Gedankenleser-Gedanken

Diese Gedanken denken, dass sie in den Kopf eines anderen sehen können und wissen, was dieser denkt und fühlt. Besonders in partnerschaftlichen Beziehungen meinen wir oft zu wissen, was der andere denkt, was zu vielen Missverständnissen führen kann und auf Dauer niemals gut für eine Partnerschaft ist.



Achte in den nächsten Tagen einmal darauf, welche dieser automatisierten Gedanken dir durch den Kopf gehen. Es ist wichtig, dass du dir diesen bewusst wirst, um deine Kognition und damit auch deinen emotionalen Zustand in Zukunft in eine neue Richtung zu lenken.

Dein Denken erschafft deine Realität und steuert dein Handeln. Beginne damit, deinen Gedanken Aufmerksamkeit zu schenken, beobachte sie und lerne bei wiederaufkommenden kreisenden Gedanken „Stopp!“ zu sagen und sie zu hinterfragen.

Die folgenden zwei Übungen möchte ich dir auf deinen Weg mitgeben. Sie werden dir helfen bewusst mehr auf deine Gedanken zu achten, negative Gedanken zu erkennen und sie mit ehrlichem, rationalem Denken in Frage zu stellen.

Beginne noch heute die volle Verantwortung über deine Gedanken zu übernehmen, die tagtäglich durch dein Gehirn laufen, denn so wie du deine Gedanken steuerst, so wirst du auch leben.

Ich freue mich, dich ein Stück auf diesem Weg begleiten zu dürfen und wünsche dir alles Gute,

Dein Sven Sebastian



**SO WIE WIR UNSERE  
GEDANKEN STEUERN,  
SO WERDEN WIR AUCH  
LEBEN.**

**BEOBACHTE DEINE  
GEDANKEN JEDEN TAG UND  
STOPPE NEGATIVE  
GEDANKENSPIRALEN  
SOFORT.**



# 1. DER GEDANKENSTOPPER

**Ziel: Stressbelastung in der Situation sofort reduzieren.**

Der Gedankenstopper nutzt die neuen Erkenntnisse der Hirnforschung und basiert auf den fundamentalen Informationsverarbeitungsprozessen im menschlichen Gehirn.

Du kannst diese Übung ohne weitere Hilfsmittel zu jedem Zeitpunkt anwenden!

Die Technik regt bestimmte Hirnregionen an und normalisiert so, das durch Stress gestörte neuronale Netzwerk.

Mit der konsequenten Anwendung im Alltag werden sich auf Dauer deine individuelle Denkstrukturen ändern und du wirst zu spürbar mehr Wohlbefinden, Zufriedenheit und Lebensqualität im Alltag finden.



Katastrophisierendes Denken  
Generalisierendes Denken  
Verallgemeinerndes Denken  
Personalisiertes Denken  
Grübelnde Gedanken  
Denken in Katastrophen  
Schuldgedanken  
Versagensdenken

Wert- und Nutzlosigkeitsdenken  
Hilflosigkeitsdenken  
Unterforderungsdenken  
Neidische Gedanken  
Eifersüchtige Gedanken  
Angstgedanken  
Kämpferische Gedanken

**Wichtig: Unterdrücke deine aufkommenden negativen Gedanken nicht, sondern akzeptiere, stoppe und bearbeite sie.**



# LEITFADEN GEDANKENSTOPPER

- 1 STOPP!
- 2 ÄNDERBAR?
- 3 LÖSUNG.
- 4 MACHEN!
- 5 GENIESSSEN.
- 6 LERNEN.
- 7 TRAINIEREN.



# DIE EINZELNEN SCHRITTE

## 1. STOPP!



Sage laut oder denke „Stopp“. Unterbreche damit deine Gedankenketten! Nutze dazu Stimulationen von außen oder innen. Führe beispielsweise bewusst eine Körperbewegung aus, die dir das „Stopp!“ verdeutlicht oder sieh dir ein kleines Stoppzeichen an, das du in deinem Geldbeutel aufbewahren kannst und so immer Griffbereit hast.

## 2. Änderbar?

Frage dich: „Ist das änderbar?“ In vielen Fällen ist das Ereignis bereits eingetreten und somit nicht änderbar, mache dir das bewusst.

## 3. Lösung.

Ist die Situation gerade in diesem Moment nicht änderbar, dann überlege konkret: Was kann ich tun, um die Situation zu lösen? Formuliere bitte mindestens 10 aktive Lösungssätze ohne Wertung in der Ich-Form. Wenn möglich, schreibe diese Sätze ganz konkret auf.



## ÜBUNG: LÖSUNGSSÄTZE FINDEN

Hast du in den letzten Tagen Gedanken gehabt, die dich immer wieder "überfallen" haben, die dir keine Ruhe gelassen haben? Versuche für diese Situation 10 Lösungssätze zu finden.

Lies dir alles noch einmal durch. Welche Lösungen lassen sich sofort umsetzen? Notiere diese hier.



## 4. Machen!



Wenn du Lösungen für das bestehende Problem gefunden hast, die sofort durchführbar sind, dann starte sofort diese umzusetzen! Trainiere die Sätze mindestens 6 Wochen lang 1-2 mal pro Tag. Dieses Vorgehen ermöglicht eine selbstbestimmte Modulation deiner bestehenden Bahnungen und Funktionalitäten im Gehirn, die u.a. verantwortlich für dein bisheriges Stressverhalten und -empfinden sind.

## 5. Genießen.

Während du die Lösung(en) umsetzt, nimm die schnelle Veränderung deines Denkens und deiner Emotionen bewusst wahr. Genieße die eintretende Gelassenheit und wiedergewonnene Standfestigkeit.

## 6. Lernen.

Denke nun darüber nach: Was lerne ich über mich selbst? Was lerne ich über andere? Diese Erkenntnisse können dir helfen, deine negativen Glaubenssätze aufzulösen.



## ÜBUNG: WAS LERNE ICH AUS DER SITUATION?

Was lerne ich über mich/über andere/aus der Situation?

## 7. Trainieren.

Nutze deine Lernsätze und präge sie dir ein. Bewege dich am besten dabei! Dadurch wird dein Lern- und Belohnungssystem positiv stimuliert und dein Gehirn speichert dauerhaft wie es mit schwierigen Situationen in der Zukunft gut umgehen kann.

Wenn du diese 7 Schritte einhältst, wirst du bald spüren wie die Belastungen in den jeweiligen Situationen zurückgehen. Du wirst erleben, dass du ruhiger und gelassener bleibst und dir deine Sätze immer leichter bzw. schneller gelingen.



## 2. GEDANKENBEOBACHTUNG

Ziel: Langfristige Bewusstwerdung der eigenen Gedanken und Steuerung dieser

### 1. 5 Minuten Gedankenzeit

Lege dich täglich mindestens 5 Minuten bequem auf den Rücken und beobachte deine Gedanken.

Lass dich nicht ablenken, schaue daher mit deinen Augen am besten an eine Wand oder weit ins „Leere“. Hänge nun deinen Gedanken nach. Nimm dabei die Rolle eines Beobachters ein. So als würdest du genussvoll das Leben und die Natur beobachten, oder einen Schauspieler in einem Film. Sobald du registrierst, dass du abgeschweift bist, du dich also mit deinen Gedanken beschäftigst, über diese grübelst, diesen am Ende Gefühle und Empfindungen entgegenbringst, kehre wieder in die Beobachterrolle zurück.

### 2. Beobachtung im Sitzen



Führe die gleiche Übung im Sitzen aus. Du kannst dafür jede Sitzgelegenheit anwenden, auf der du die Zeit mit einem geraden Rücken entspannt verbringen kannst. Der Hauptunterschied zur ersten Übung besteht darin, dass du im Sitzen wacher und bewusster bist als im Liegen. Denn wenn wir sitzen, dann muss unser Gehirn weitaus mehr den Körper wahrnehmen und steuern als im Liegen. Ansonsten würden wir einfach vom Stuhl fallen.



### 3. Routinearbeit

Lass vor allem die Übung im Liegen zu einer liebgewonnenen Routine werden! Verfeinere diese, Schritt um Schritt. Beobachte jeweils nur einen Gedanken nach dem morgendlichen Aufwachen und einen abends vor dem Einschlafen.

### 4. Aufschreiben



Sollten bestimmte Gedanken oder Vorstellungen häufiger auftauchen und/oder mit starken Gefühlen und Empfindungen verbunden sein, dann schreibe diese Gedanken stichpunktartig auf und beschäftige dich erst damit, wenn du dafür offen bist, Zeit und Mut hast und die erforderliche Muße findest.



## 5. Kernkonflikte erkennen



Bleiben einzelne Gedanken hartnäckig, dann kannst du davon ausgehen, dass diese dich auf einen deiner Kernkonflikte aufmerksam machen wollen. Versuche den Konflikt, die Quelle des Übels zu erspüren und zu benennen. Uns fällt es häufig schwer, Kernprobleme offen und direkt an- und auszusprechen. Versuche in diesem Fall, dich erst einmal langsam und mit Bedacht an das Ursächliche deines Grübelns oder Gedankenkarussells heranzupirschen

## 6. Ballast bearbeiten

Setze bei Bedarf die Übung zur Beobachtung der Gedanken so lange aus, bis du glaubst, den Konflikt verstanden und einen Weg gefunden zu haben, wie du ihn lösen oder zumindest so entschärfen kannst, dass er dich nicht mehr täglich beschäftigt. Ziel dabei ist es, Problemen jeglicher Art die kognitive und emotionale Belastung und Auslastung in deinem Kopf zu nehmen.

Wenn du dich dem Kernkonflikt hilflos oder machtlos gegenüber fühlst, dann prüfe, ob dir eine vertraute oder eine darauf geschulte Person bei der Lösung behilflich sein kann.



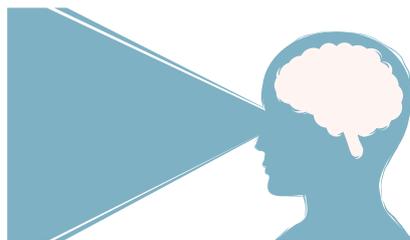
## 7. Beobachten in Alltagssituationen

Falls du während deiner täglichen Übungen zunehmend keinen hartnäckigen Gedanken begegnest, die dich täglich heimsuchen, kannst du die Gedankenbeobachtung nun auf Alltagssituationen ausdehnen: auf Gespräche mit Freunden, auf Situationen am Arbeitsplatz, auf Erlebnisse in der Straßenbahn usw. Achtung: Bleibe dabei immer streng bei deinen Gedanken! Tappe nicht in die Falle des verstehen Wollens anderer Personen und derer Gedanken. Beobachte nur deine Gedanken, keine weiteren!



## 8. Die Umgebung beobachten

Beginne nun damit, zu beobachten, wie sich alles, was du tust oder was dir widerfährt, auf deine Gedanken auswirkt. Drehe also den Spieß einmal um und fokussiere deine Aufmerksamkeit auf die Geschehnisse um dich herum und beobachte daraufhin deine Gedanken. Was passiert gedanklich in deinem Kopf, wenn du jemanden triffst, einen Film schaust, in einem Meeting bist, etwas isst, trinkst, Sport treibst, ein Buch liest, Dinge routiniert abarbeitest usw.?



## 9. Die Macht der Gedanken

Beobachte umgekehrt auch, welchen Einfluss deine Gedanken auf alles haben, was du tust, und darauf, wie andere sich dir gegenüber verhalten. Bei diesem wie auch beim vorherigen Punkt ist die Versuchung besonders groß, entsprechende Situationen zu bewerten. Sobald du dies tust, verlässt du den Zustand des reinen Gewahrseins.

## 10. Gedanken-Gewahrsein

Im letzten Schritt hast du nun ein Stadium erreicht, in dem du jederzeit beobachten kannst, welche Gedanken dir durch den Kopf gehen, wie diese Gedanken deine Entscheidungen und damit deinen Alltag beeinflussen und wie deine jeweilige situative Verfassung und deine unmittelbare Umgebung wiederum deine Gedanken beeinflussen. Du befindest dich damit in einem für dich ausgezeichneten Gedanken-Gewahrsein, was wiederum dein Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und deine Selbstwirksamkeit stärkt. Du bist schlussendlich nicht nur im Besitz deiner geistigen und mentalen Kräfte, sondern du sitzt auch am Steuer und kannst die Richtung, Qualität und den Inhalt deiner Gedanken selbstbestimmt und eigenverantwortlich managen.

