

ANKE PRECHT



GEDANKEN für den
MÜLLEIMER

Grübel-Ballast und anderen
Schrott im Kopf entsorgen

G|U

Für Gedanken, die einfach nicht verschwinden wollen und uns stattdessen lieber immer wieder den Verstand rauben wollen, ist das nun folgende Trickkistenkapitel gedacht. Ganz einfache Strategien helfen dabei, diese Fieslinge dauerhaft aus dem Gehirn zu verscheuchen.

DENKE DEINE SCHLIMMSTEN GEDANKEN ZU ENDE

Belastende Gedanken will man loswerden. Das ist logisch, aber leider nicht zielführend. Und oft funktioniert genau das Gegenteil viel besser. Die Zauberfrage lautet: »Und dann?«

Hier ein Beispiel, mit dem ich gearbeitet habe, als ich meinen allerersten Job hatte. Da war ich mir noch sehr unsicher. Ich fragte mich also: Was, wenn ich versage und den Job nicht behalte? Dann nimmt mich niemand mehr. Und dann? Ich muss meinen Traumjob beerdigen, für den ich sieben Jahre lang studiert und hart gearbeitet habe. Und dann? Dann bin ich vor allen meinen Freunden und der Familie blamiert. Und dann? Sie mögen mich immer noch. Aber ich bin arbeitslos. Und dann? Dann muss ich was anderes machen. Vielleicht wieder kellnern. Und dann? Mache ich irgendwann mein eigenes Restaurant auf. Und dann? Eigentlich ist das eine ganz gute Vorstellung. Es ist nicht das, was ich eigentlich will, aber ich könnte davon leben und es würde auch Spaß machen.

Es gibt bei der Und-dann-Übung nur eine Hürde: die Überwindung. Sie zu machen, gegen die Angst. Nicht jedes Mal wird alles zu Friede, Freude, Eierkuchen. Es geht nicht immer gut aus. Aber die schlimmste Befürchtung ausgesprochen zu haben, entlastet und vermindert die Angst.

Michael Ende hat in »Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer« dafür das schöne Bild des Scheinriesen gefunden: ein Geschöpf, das aus der Ferne riesengroß aussieht und vor dem alle, die es sehen, so weit wie möglich davonrennen. Dadurch wird der Riese aber nur noch größer. Geht man stattdessen auf ihn zu, schrumpft er. Jim Knopf macht genau das - und trifft schließlich einen netten, ziemlich einsamen kleinen »Riesen«. Was für eine wundervolle Metapher für die Psyche im Umgang mit Angst. Genau so funktioniert es!



Das ist meine schlimmste Angst

→ *Und dann?* ...

.....

→ *Und dann?* ...

.....

→ *Und dann?* ...

.....

→ *Und dann?* ...

.....

→ *Und dann?* ...

.....

→ *Und dann?* ...

.....

→ *Und dann?* ...

.....

→ *Und dann?* ...

.....

ÄRGER ÄRGERT NUR DEN, DER SICH ÄRGERT

Ärger schadet dir. Er bringt nichts - zumal es viel gibt, was du nicht ändern kannst, egal wie sehr du dich auch ärgerst. Das Päckchen, auf das du schon seit zwei Wochen wartest, ist und bleibt verschollen. Die Bank hat die Gebühren schon wieder erhöht, obwohl die Leistungen immer schlechter werden, und wenn du das nicht akzeptieren willst, musst du eben mit deinem ganzen Konto umziehen. Der Arbeitskollege, der dir so auf den Geist geht, hat nicht vor zu kündigen. Dich darüber zu ärgern ist so sinnvoll, wie einem Tauben immer lauter ins Ohr zu schreien. Am Ende bist du nur heiser. Das war's dann aber auch schon. Du weißt zwar, dass du recht hast. Es bringt dir nur nichts - außer Ärger eben. Aber den hast du und nicht der andere.

Du kannst dich auch anders entscheiden. Du hast die Wahl. Es ist möglich, dass du deinen Seelenfrieden schonst, selbst wenn manches richtig doof ist und auch doof bleibt.

Die Checkliste auf der nächsten Seite hilft, Ärger zu begraben. Endgültig! Damit dein Kopf frei ist für Wichtiges. Warum? Weil es dir dann besser geht. Das hast du verdient.

SICH ÄRGERN

bringt nichts außer Ärger.

Checkliste gegen Ärger

→ *Worüber ärgerst du dich?*

.

→ *Was würdest du gewinnen, wenn der Ärger weg wäre?*

.

.

.

→ *Was würdest du verlieren?*

.

→ *Wem außer dir selbst schadet er?*

.

→ *Wer wärst du, wenn du dich nicht mehr ärgern würdest?*

.

.

.

→ *Was könntest du endlich angehen, wenn der Ärger weg wäre?*

.

.

.