



MENTAL RESET GUIDE STOPPE DEIN GEDANKENKARUSSELL

**15 SEITEN WISSENSCHAFTSBASIERTE TECHNIKEN, UM OVERTHINKING IN 30 TAGEN
NACHHALTIG ZU BEENDEN.**

INHALTSVERZEICHNIS



1

Einleitung

- Eine **persönliche Geschichte**
- Wie kann **dir dieses Booklet von Nutzen** sein?

2

Das Erste-Hilfe-Set

- **Drei einfache Schritte** um deine akuten **Sorgen zu bewältigen**
- **Wissenschaftliche Hintergründe** (Optional: für vertiefende Informationen)

3

Eine nachhaltige Lösung

- Wie kannst du **Zuversicht aufbauen** und deine **Sorgen nachhaltig bewältigen?**
- **Workbook** um **dich** auf deiner Reise zu **unterstützen** und **zu begleiten**

ICH UND MEINE SORGEN: WIE FINDE ICH DEN RICHTIGEN UMGANG DAMIT?

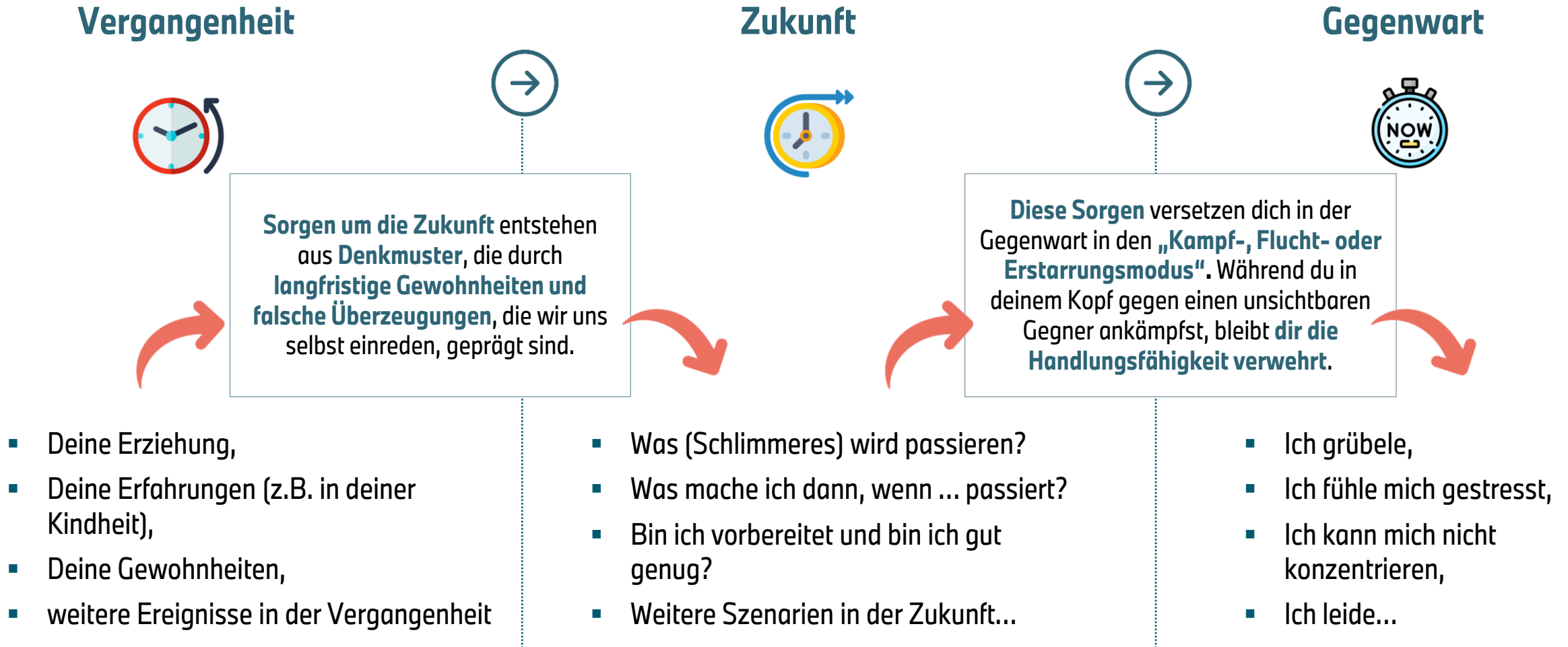
Jeder von uns trägt seine eigenen Sorgen mit sich, sei es um die Gesundheit, die Beziehungen oder die Zukunft. Die Liste der Bedenken ist lang und vielfältig. Im Gegensatz zu Stress, der oft aus gegenwärtigen Herausforderungen resultiert, **sind Sorgen tief verwurzelte Ängste, die sich auf vergangene oder gegenwärtige Ereignisse beziehen und uns in Bezug auf mögliche zukünftige Entwicklungen beschäftigen.** Stress entsteht, wenn wir uns in einer belastenden Situation befinden, während **Sorgen oft in unseren Gedanken verweilen.**

Manchmal können diese Sorgen erdrückend sein. **Ich selbst finde mich oft in Gedanken über meine Zukunft wieder. In meinem Kopf male ich mir aus, wie sie aussehen könnte** – einige Szenarien gefallen mir, andere weniger. **Die weniger angenehmen Gedanken bleiben jedoch hartnäckig in meinem Kopf hängen.** Ich verbringe Stunden, manchmal sogar Tage, damit, darüber nachzudenken. **Irgendwann fühle ich mich dann wie in einem Nebel gefangen, mein Körper wirkt energielos und ich kann kaum klar denken.** Es ist ein unangenehmes Gefühl.

Wie kann ich aus diesem Gedankenkarussell ausbrechen? Diese Frage habe ich mir oft gestellt. Schließlich begann ich, Bücher zu lesen. Wie viele wissen, sind die meisten Bücher nicht immer direkt und prägnant, sondern nehmen oft einen weiten Umweg, sodass ich manchmal vergesse, wo ich angefangen habe. **Es gibt keine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung für Menschen, die dringend Hilfe benötigen,** um diese belastenden Gefühle loszuwerden.

Doch **ich habe mir eine solche Anleitung** erstellt, **die nicht nur mir, sondern auch meinen Freunden hilft.** Als Elektroingenieur verstehe ich auch, warum sie funktioniert. Ich glaube, es ist an der Zeit, **anderen Menschen, die ähnliche Probleme haben, von dieser Schritt-für-Schritt-Anleitung profitieren zu lassen.** Darüber hinaus möchte ich Hintergrundinformationen bereitstellen, die die wissenschaftlichen Grundlagen erläutern.

DEINE SORGEN RICHTEN SICH AUF DIE ZUKUNFT, DOCH SIE BELASTEN DICH IN DER GEGENWART.



ZWEI LÖSUNGSANSÄTZE FÜR DICH, DIE DIR HELFEN, AUS DEINEM GEDANKEN-KARUSSELL AUSZUBRECHEN UND DAS LEBEN IM HIER UND JETZT ZU GENIEßEN.

1

Das Erste-Hilfe-Set

Ziel:

- Deine Gedanken zur Ruhe zu bringen
- Die unangenehmen Gefühle, die du empfindest, zu mildern
- Dich gedanklich wieder in die Gegenwart zu führen



Aufeinander aufbauend

2

Eine nachhaltige Lösung

Ziel:

- Die Wurzeln deiner Sorgen zu ergründen
- Deine Zuversicht für die Zukunft zu stärken
- Deine Sorgen nachhaltig zu bewältigen

DAS ERSTE-HILFE-SET HILFT DIR, DEINE GEDANKEN WIEDER IN DIE RICHTIGE BAHN ZU LENKEN.

Schritt 1:

Körperliche Entspannung durch gezielte Atmungstechnik

- **Atme länger aus als ein.**
Empfehlung:
Einatmen: 5 Sekunden
Ausatmen: 7 Sekunden
Mit 5-10 Wiederholungen
- Beschreibung: diese Atemtechnik **verlangsamt deinen Herzschlag** und hilft dir, den „**Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsmodus**“ **allmählich zu verlassen**. Momentan gibt es nichts, was es zu bekämpfen gilt. Das Bild, das diesen Modus aktiviert hat, ist letztlich nur eine künstliche Konstruktion in deinem Kopf.

Schritt 2:

Das unangenehme Gefühl benennen

- **Drücke deine Empfindungen in Worte aus: Was genau belastet mich?** Indem wir unangenehme Gefühle benennen, wird die Verarbeitung dieser Gefühle durch die Amygdala („Mandelkern“) in andere Bereiche des Gehirns verlagert.
- Amygdala spielt eine entscheidende Rolle bei der Steuerung unserer psychischen und körperlichen Reaktionen auf stress- und angstauslösende Situationen und ist zudem an der Regulierung unserer Stimmung im Gehirn beteiligt.

Schritt 3:

Akzeptanz und Wertschätzung deiner Gedanken

- **Es ist wichtig zu erkennen, dass unsere Sorgen oft um die Dinge kreisen, die uns am Herzen liegen** und das ist zunächst einmal **etwas Positives**.
- Zudem sollten wir verstehen, dass die **beunruhigenden Bilder**, die wir im Kopf haben, **lediglich mögliche Zukunftsszenarien** darstellen. Das bedeutet, dass wir jetzt aktiv werden können, um die Zukunft zu gestalten. **Nichts ist bereits entschieden!**

Verweis auf wissenschaftliche Grundlage



DEINE ENTSCHEIDUNG, VOLLER ZUVERSICHT IN DIE ZUKUNFT ZU BLICKEN, IST EIN KRAFTVOLLER SCHRITT.

Immanuel Kant:

(ein berühmter deutscher Philosoph)

... Die Hoffnung ist eine Erwartung an etwas Äußeres.

Die Zuversicht sucht nach den Möglichkeiten im eigenen Inneren.

Hoffnung ist passiv, **Zuversicht dagegen aktiv.**

Es gibt auch in schwierigsten Zeiten **eine Pflicht zur Zuversicht ...**



Das heißt für dich:

Sei ehrlich und aufrichtig zu dir selbst, um eine zuversichtliche Haltung einzunehmen.

(Täusche dich nicht selbst.)

Beginne mit dir selbst und

Gestalte aktive Zukunft, die du dir wünschst

HANDLUNGSEMPFEHLUNG FÜR DICH, UM DEINE ENTSCHEIDUNG MIT VOLLER ZUVERSICHT IN DIE ZUKUNFT ZU VERWIRKLICHEN.

Wir verursachen unsere Sorgen oft selbst:¹

... ein Großteil der Sorgen in der Welt wird **durch Menschen verursacht**, die versuchen, **Entscheidungen zu treffen, bevor sie über ausreichendes Wissen verfügen, um eine Entscheidung zu treffen..**



Wir haben unsere Zukunft selbst in der Hand:¹

... **Wir sind jetzt verantwortlich für das, was in der Zukunft geschieht ... man muss sich auf die Dinge konzentrieren, die gemacht werden sollen und für die man verantwortlich ist ...**



Ein Fragenkatalog zur

- **Identifizierung der Wurzeln** deiner Sorgen sowie Ängste
- **Ausarbeitung möglicher Lösungsansätze**
- **Festlegung der besten Lösung** für dich



Eine Roadmap für dich, damit du

- **deine** von dir festgelegten **Lösung strukturiert und zielstrebig umsetzen** und
- Schließlich deinen **Erfolg „ein sorgenfreies Leben“ feiern** kannst.

WORKBOOK TEIL 1: WURZELN DEINER SORGEN ERKUNDEN UND LÖSUNG ENTWICKELN.

Siehe Beispiel
auf der nächsten Seite

Ein Fragenkatalog zur

- **Identifizierung der Wurzeln** deiner Sorgen sowie Ängste
- **Ausarbeitung möglicher Lösungsansätze**
- **Festlegung der besten Lösung** für dich



Eine Roadmap für dich, damit du

- deine von dir festgelegten **Lösung strukturiert und zielstrebig umsetzen** und
- Schließlich deinen **Erfolg „ein sorgenfreies Leben“ feiern** kannst.

1. Reflektiere ehrlich über die folgenden Fragen: was belastet dich wirklich? Was ist das zugrunde liegende Problem?

Oft sind nicht die Dinge selbst, die uns Sorgen bereiten, sondern die Vorstellung und Meinung von den Dingen - Epiktet (ein antiker Philosoph)

2. Wie schätzt du die **Wahrscheinlichkeit** ein, dass **dieses Ereignis tatsächlich eintritt**?

3. Was ist die **Ursache des Problems**? Kann **ich darauf Einfluss nehmen**?

4. Was ist die **möglichen Lösungen** (Sei kreativ, alles ist erlaubt)?

5. Was ist die **beste Lösung für dich** ?

BEISPIEL: WURZELN DEINER SORGEN ERKUNDEN UND LÖSUNG ENTWICKELN.

1. Reflektiere ehrlich über die folgenden Fragen: was belastet dich wirklich? Was ist das zugrunde liegende Problem?

Die Mutter fragt ihren pubertierenden Sohn, wann er nach dem Ausgehen zurückkehren wird. Der Sohn ist genervt, nicht nur wegen der Frage selbst, sondern weil er das Gefühl hat, dass sie damit **seine Freiheit einschränkt**.

Dieses Gefühl belastet ihn eher als die Nachfrage seiner Mutter.

2. Wie schätzt du die **Wahrscheinlichkeit** ein, dass **dieses Ereignis tatsächlich eintritt**?

Der Sohn schätzt die Wahrscheinlichkeit hoch ein, auch wenn ihm klar ist, dass die Nachfragen seiner Mutter gut gemeint sind.

3. Was ist die **Ursache des Problems**? Kann **ich darauf Einfluss nehmen**?

Die Mutter möchte ihre Fürsorge zum Ausdruck bringen, ohne sich dessen bewusst zu sein, welche Emotionen ihre Nachfragen in ihrem Sohn hervorrufen.

4. Was ist die **möglichen Lösungen** (Sei kreative, alles ist erlaubt)?

Eine ehrliche Kommunikation zwischen dem Sohn und der Mutter

Ausziehen

Nachfragen von der Mutter ignorieren

...

5. Was ist die **beste Lösung für dich** ?

Der Sohn entschloss sich, ehrlich mit seiner Mutter über seine Gefühle zu kommunizieren und die Vorbereitungen für seinen Auszug zu beginnen, da er **erkennen und akzeptieren muss, dass er die Art seiner Mutter nicht verändern kann. (Akzeptiere, dass wir keine Kontrolle über manche Dinge haben)**

WORKBOOK TEIL 2: ERARBEITE EINEN ZEITLICHEN ABLAUFPLAN FÜR DIE UMSETZUNG DEINER LÖSUNG.

Siehe Beispielzeitplan auf der nächsten Seite

Fünf Schritte zur strukturierten Umsetzung deiner Lösung

0. Voraussetzung: du kennst bereits deine Lösung zur Umsetzung (siehe Workbook Teil1)

1. Zielsetzung: definiere das Endergebnis nach der Umsetzung deiner Lösung

Am Beispiel vom Workbook Teil 1: der Sohn möchte ein freies Leben, unabhängig von seinen Eltern.

2. Plan/Prozess: Was genau ist zu tun, um das Endergebnis zu erreichen?

Am Beispiel vom Workbook Teil 1: er entschloss sich für ein Auslandsstudium um einen gesunden Abstand zu seinen Eltern zu halten.

3. Umsetzung des Plans

Am Beispiel vom Workbook Teil 1: Bewerbung eines Studienplatzes, Klärung der Finanzierung etc.

4. Überprüfung während der Umsetzung, ob dein Plan zu deinem Ziel passt.

Am Beispiel vom Workbook Teil 1: in der Umsetzung musste der Sohn feststellen, dass sein Studium von seinen Eltern finanziell unterstützt werden musste. Somit war er finanziell abhängig von seinen Eltern.

5. Anpassung deines Planes

Am Beispiel vom Workbook Teil 1: der Sohn entschloss sich, neben seinem Studium zu arbeiten.

Ein Fragenkatalog zur

- Identifizierung der Wurzeln deiner Sorgen sowie Ängste
- Ausarbeitung möglicher Lösungsansätze
- Festlegung der besten Lösung für dich



Eine Roadmap für dich, damit du

- deine von dir festgelegten Lösung strukturiert und zielstrebig umsetzen und
- Schließlich deinen Erfolg „ein sorgenfreies Leben“ feiern kannst.

WORKBOOK TEIL 2: ERARBEITE EINEN ZEITLICHEN ABLAUFPLAN FÜR DIE UMSETZUNG DEINER LÖSUNG. EIN BEISPIELZEITPLAN.

Ein Fragenkatalog zur

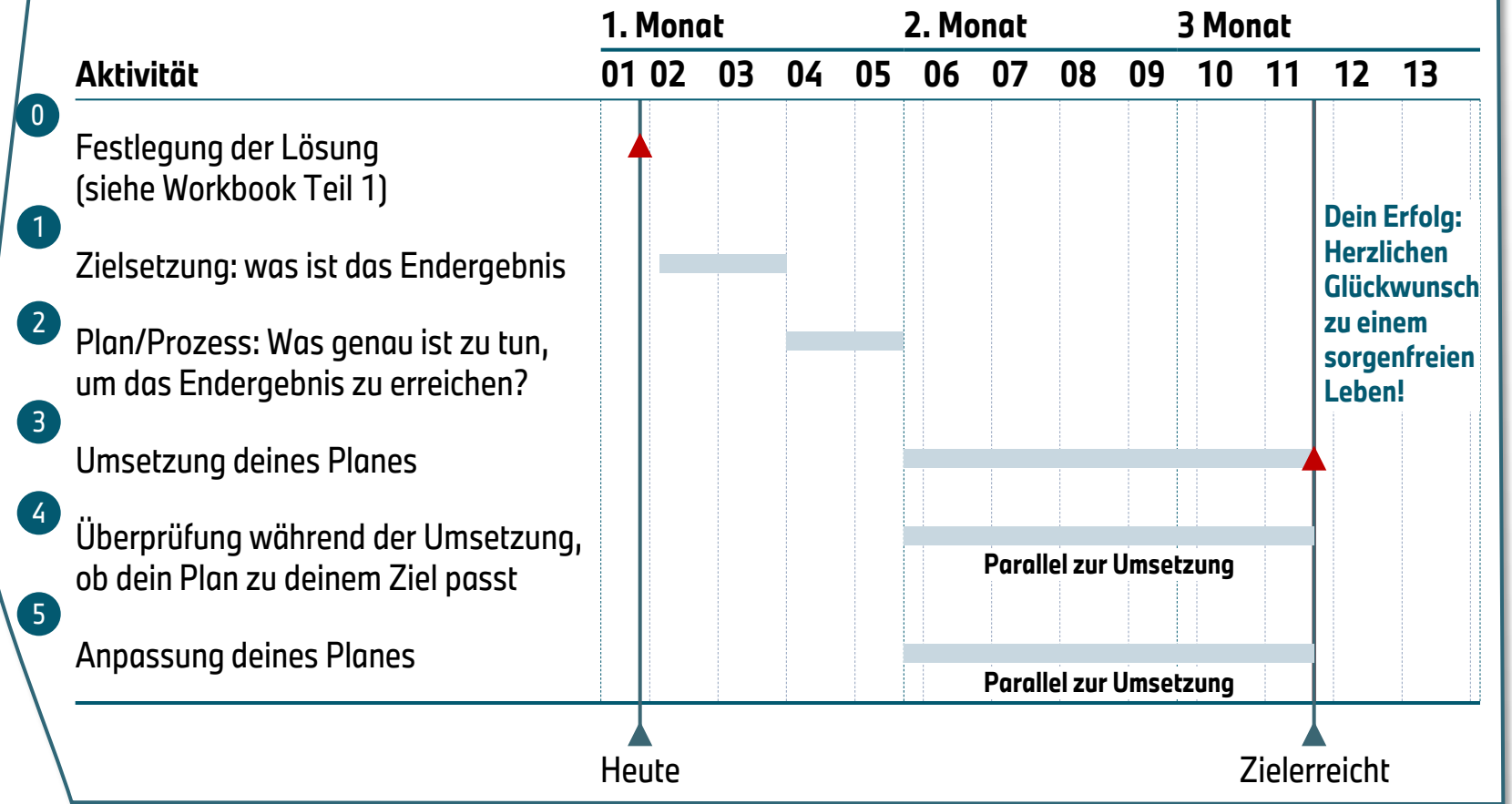
- Identifizierung der Wurzeln deiner Sorgen sowie Ängste
- Ausarbeitung möglicher Lösungsansätze
- Festlegung der besten Lösung für dich



Eine Roadmap für dich, damit du

- deine von dir festgelegten Lösung strukturiert und zielstrebig umsetzen und
- Schließlich deinen Erfolg „ein sorgenfreies Leben“ feiern kannst.

Ein wichtiger Hinweis:
Die Dauer einer Aktivität hängt vom Thema sowie von der jeweiligen Lebensphase ab.
Nimm dir Zeit. Sei bitte nicht zu hart zu dir selbst!





APPENDIX

DAS ERSTE-HILFE-SET GRUNDLAGE

- Forscher von der University of California in Los Angeles (siehe Paper Lieberman, M. e. (2007). Putting feelings into words - affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli) haben bewiesen, dass **das Ausdrücken von Gefühlen in Worten hilfreich ist, um negative emotionale Erfahrungen zu bewältigen. Die Benennung von Emotionen könnte die emotionale Reaktivität der Amygdala (dem „Mandelkern“) verringern.**

Links auf das Paper: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17576282/>

- **Unser emotionaler Zustand** wird teilweise von einer kleinen Gehirnstruktur **namens Amygdala gesteuert**, die für die Verarbeitung positiver Emotionen wie Glück und negativer Emotionen wie Angst und Sorge verantwortlich ist.

Artikel zum Nachschlagen: <https://news.mit.edu/2016/two-neuron-populations-encode-happy-fearful-memories-1017#:~:text=Our%20emotional%20state%20is%20governed,such%20as%20fear%20and%20anxiety.>

Bringe mich zurück



ZITAT

- Herbert H. Hawkes, 1851-1925, Dekan a.D. des Columbia College:

Die Hälfte aller Aufregung und Sorge in der Welt kommt davon, daß die Menschen ihre Beschlüsse zu fassen versuchen, ehe sie noch recht wissen, worauf diese sich zu gründen haben.

Link auf das Zitat: <http://www.tausend-zitate.de/leid-4.php>

- Karl Popper, ein österreichisch-britischer Philosoph:

Unsere Einstellung der Zukunft gegenüber muß sein: Wir sind jetzt verantwortlich für das, was in der Zukunft geschieht.

Link auf das Zitat:

https://www.gutzitiert.de/zitat_autor_karl_raimund_popper_thema_zukunft_zitat_23176.html

Bringe mich zurück

