

Worüber mache ich mir die meisten Gedanken?

Suche Dir einen Tag aus an dem Du genau beobachtetest worüber Du Dir die meisten Gedanken machst. Dies ist ein Vorschlag zur Strichliste. Es wird natürlich kürzere und längere Gedankenetappen geben. Bitte notiere die, die Dir auffallen. Manche Gedanken sind dem Essen gewidmet (Was koche ich? Was kaufe ich ein?), manche der Kreativität, manche dem Beruf, manche den Liebsten, manche der Organisation, manche vielleicht eben auch den Sorgen...

Beispiel: Du machst Dir über Deine Beziehung Gedanken. Schreibe in eines dieser Kreise das Wort BEZIEHUNG und lasse Dir noch genug Platz für Striche. Jedes Mal wenn Du darüber nachdenkst (egal wie lange) mache einen Strich.

Am Ende des Tages hast Du einen groben Überblick wohin Du Deine Kraft gibst.

**Jeder Gedanke hat das Potenzial
sich zur Realität zu entwickeln.**

Konstante Sorgen erschaffen ein sorgenvolles Leben. Gedanken können trainiert werden. Zum Beispiel durch die folgende Übung:

Überlege Dir wann am Tag es für Dich passt, darüber 20 Minuten AM STÜCK über diese bestimmte Sorge nachzudenken. Suche Dir eine Zeit die für die ganze Woche passt, denn Du wirst in dieser Woche jeden Tag zur gleichen Zeit über das Problem nachdenken. Du darfst dabei nichts anderes machen. Du sitzt (oder gehst, oder liegst) und denkst ausschließlich über dieses Problem nach. Bis die 20 Minuten vorbei sind.

Falls im Laufe des Tages der Gedanke wieder hochkommt, erinnere Dich daran, dass Du jetzt nicht daran denken musst, denn morgen hast Du wieder 20 Minuten Zeit, um darüber nachzudenken.

Du wirst feststellen, dass 20 Minuten enorm lange sein können. Wenn Du also nach ein paar Tagen (!) feststellst, dass Dir auch 10 Minuten reichen, dann verkürze das auf 10 Minuten. Wenn Du spürst, Du brauchst mehr Zeit, nimm Dir mehr Zeit. Es geht nicht darum, sich hochzuschaukeln. Es geht darum, sich Zeit für ein Problem zu nehmen, das sonst ohne Kontrolle "dauernd" herumwabbert.

Du denkst einmal am Tag gezielt über dieses Problem nach.

