

STRATEGIE GEGEN

OVERTHINKING

DIE 1-MINUTEN



DR.

MATTHIAS HAMMER

G|U

KARUSSELL ENTKOMMEN

DEM GEDANKEN-



KARUSSELL ENTKOMMEN

DEM GEDANKEN-

WIR KÖNNEN NICHT ALLES IN
UNSEREM LEBEN VERÄNDERN.
ABER WIR KÖNNEN *ETWAS*
VERÄNDERN. KONZENTRIEREN
WIR UNS DARAUF, WAS DU
BEEINFLUSSEN KANNST
UND WIE DU (WIEDER) DIE
KONTROLLE ÜBERNEHMEN
KANNST.

KOMMUNIKATION MIT OVERTHINKING ANTEILEN

Stell dir vor, du hast wieder einmal deinen Einkaufszettel zu Hause liegen gelassen. Sofort beschimpft dich dein innerer Kritiker: »Wie kann man nur so blöd sein. Das ist ja wiederum typisch. Nicht mal das bekommst du auf die Kette.« Es ist ja schon enttäuschend, dass der Einkaufszettel zu Hause liegt und dann noch zusätzlich dafür fertig gemacht zu werden, das macht die ganze Situation noch anstrengender. In diesen Situationen ist es hilfreich durch freundliche und bestimmte Kommunikation Abstand zu gewinnen und die inneren Anteile zu beruhigen. Es ist ein bisschen, wie eine Mutter ihr aufgeregtes Kind beruhigt. »Hey Kritiker, das hilft mir jetzt auch nicht weiter. Kannst du mal für einen Moment beiseitretreten. Ich habe den Zettel ja erst gerade geschrieben, da fallen mir sicherlich die meisten Sachen noch ein. Das ist jetzt ein bisschen Gedächtnistraining. Und wenn du mich attackierst kann ich mich schlechter erinnern.« Durch innere Kommunikation können wir aussteigen aus der Overthinking Spirale.

WER SPRICHT DENN DA GERADE?

Wenn du abends bemerkst, dass deine Gedanken sich ständig mit der anstehenden Präsentation beschäftigen. »Werden die Kollegen mir zuhören? Mein Chef stellt immer so kritische Fragen, kann ich die beantworten? Das wird sicher schief gehen. ...«

Du merkst, wie du zunehmend nervös und unruhig wirst. Stell dir vor, dass diese Gedanken von einem inneren Anteil stammen.

Frage dich: »Wer spricht da gerade? Welcher innere Anteil betritt meinen inneren Raum, meine innere Bühne?« Lade den Anteil ein, dass er neben dir Platz nimmt. Und dir wird plötzlich bewusst, da spricht gerade der Sorgen-voll-katastrophisierende Anteil.

1-MINUTEN-ÜBUNG



WER SPRICHT DENN DA GERADE?

Diese Übung dient dazu dir deine inneren Anteile bewusster zu machen. Hier geht es vor allem um die Anteile, die mit Overthinking verbunden.

- I→ Wenn du gedanklich verstrickt bist, frage dich: Welcher Anteil spricht da gerade? Und bitte diesen Anteil beiseite zu treten, so dass du ihn besser sehen kannst. Wenn du sorgenvoll dich mit der Zukunft beschäftigst, dann ist es der Sorgenvolle Anteil. Wenn du dich mit Warum- Fragen mit der Vergangenheit beschäftigst, dann ist es der innere Grübler. Wenn du gedanklich von einem zum anderen springst, gleichzeitig im Handyscrollst und dein Arbeitsgedächtnis flutest, dann ist es der Multitasking Anteil.
- I→ Bringe den inneren Anteil nach außen: Attackiert von Sorgen oder Grübeleien, dann bemerken, das ist nur ein Anteil. Der Anteil ist nur ein teil von mir, er ist nicht alles. Für viele ist es hilfreich für wiederkehrende Anteil ein äußeres Bild oder eine Figur zu wählen, der

diesen Anteil symbolisiert. Wenn du deine Overthinking Anteile in einem der Steckbrief Bilder wiedererkennt, dann kannst du gerne eine Kopie davon machen. Oder du kannst auch ein anderes Symbol wählen, das du an deinem Schlüsselanhänger befestigst oder in der Tasche mit dir herumtragen kannst. Das Bild das vor uns auf dem Tisch liegt oder die Figur, die wir in der Hand halten, macht uns begreifbar: Das ist nur ein Anteil von mir. Was sonst nur in unserem Kopf abläuft können wir nach außen bringen und behandeln wie eine Person. Wenn der Kritiker vor dir auf dem Tisch steht, entsteht Abstand und du bist nicht mehr identifiziert mit dem, was er dir vorwirft.

1-MINUTEN-CHECK



DAS VIER AUGENGESPRÄCH MIT DEINEM OVERTHINKING ANTEIL

Wenn dein Grübler auftaucht oder Kritiker, dann bitte ihn beiseite zu treten und nutze dein Symbol. Der Steckbrief kann vor dir auf dem Tisch liegen und du kannst dich mit deinem Grübler unterhalten, wie mit einer realen Person.

Nachfolgend ein paar Anregungen

- Hallo, kannst du ein bisschen Abstand nehmen, so dass ich dich besser sehen kann.
- Was ist gerade deine Absicht? Wovor willst du mich schützen?
- Vor welchen Situationen möchtest du mich vor allem schützen?
- Wann bist du entstanden und in mein Leben getreten?
- Ich sehe dich und habe Mitgefühl mit dir.

»MAN MUSS
DIESE KOPPLUNG
ZWISCHEN
GRÜBELN UND BETT
UNTERBRECHEN,
DENN DAS BETT
IST NUR ZUM
SCHLAFEN DA.«

PSYCHO-INSIGHTS



ARBEITSGEDÄCHTNIS UND MULTITASKING

Unser Gehirn hat eine sehr begrenzte Verarbeitungskapazität von ca. 120 bit/s. Jede Sekunde strömen ca. 400 000 Sinnesreize auf das Gehirn ein. Nur durch Aufmerksamkeitslenkung und Konzentration kann das Gehirn wichtige Informationen herausfiltern. Durch die Konzentration auf ein Gespräch werden bereits 60 bit/s verbraucht. Wenn wir neben dem Gespräch unsere Mails checken und beantworten wollen sind wir bereits völlig überfordert.

Wenn wir von zu vielen Reizen gleichzeitig überflutet werden, dann funktioniert unsere Informationsverarbeitung nicht mehr. Hektik und Stress kosten zusätzlich Verarbeitungskapazität. Wenn wir einen Second Screen nutzen und eine Aufgabe erledigen, benötigen wir 50% mehr Zeit und machen 40% mehr Fehler.

Durch Monotasking würden wir schneller und mit weniger Fehlern die Aufgabe erledigen.

Wir können ein oder zwei Gedanken gleichzeitig

denken. Multitasking ist eine Illusion. In Wirklichkeit schaltet das Gehirn hin und her zwischen den Aufgaben und dies hat Konsequenzen:

Wechselkosteneffekt ist anstrengend und die Leistung lässt nach beim hin- und herwechseln zwischen zwei Aufgabe. Man muss sich nach jedem Wechsel erneut konzentrieren und in Erinnerung rufen, was man gerade gedacht hat. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Wechsel zwischen zwei Aufgaben die Aufmerksamkeit mehr beeinträchtigt als kiffen. Wenn Untersuchungsteilnehmer bei einem IQ Test unterbrochen werden, ist der IQ signifikant geringer.

Pfusch-Effekt: Unser Gehirn ist Fehleranfällig und oberflächlich, wenn es zwischen Aufgaben hin- und herwechseln muss.

Der Zeigarnik-Effekt: unser Gehirn erinnert sich an unterbrochene und nicht abgeschlossene Aufgaben besser als an abgeschlossene Aufgaben. Die Spannung unerledigter Geschäfte bleibt im Gehirn präsent.

Kreativitätskiller nur mit Umschalten und Fehlerkorrektur beschäftigt, entstehen keine neuen Ideen.

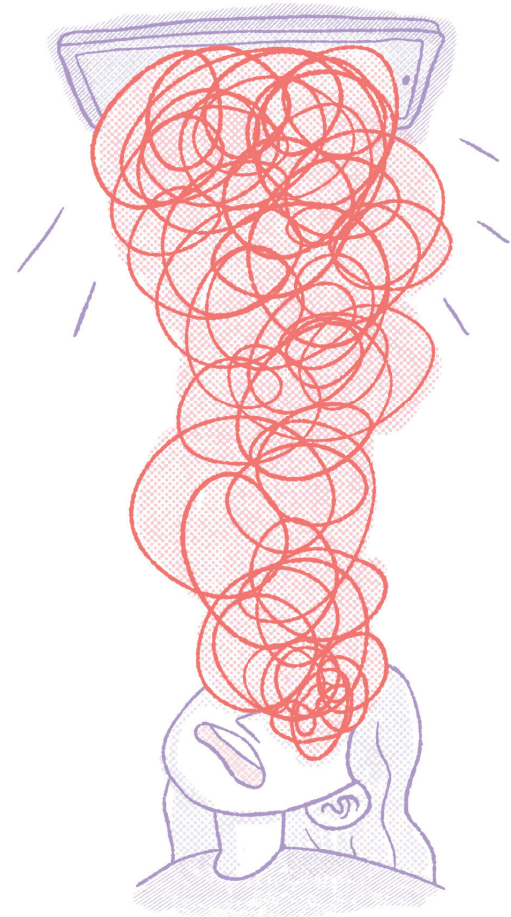
HANDY MULTITASKING

Der Blick aufs Smartphone ist so selbstverständlich – auch das ist Multitasking. Eine Aufmerksamkeitslücke entsteht uns gehen Informationen verloren.

Unser Gehirn verbirgt diesen Wechselsmoment vor uns. Wir sind nicht in einer Symbiose mit der digitalen Welt, es sind immer kleine Momente des Hin- und Herwechsels, die uns nicht bewusst sind. Am Deutlichsten wird diese Aufmerksamkeitslücke im Straßenverkehr mit fatalen Folgen. Jeder 5. Autounfall ist verursacht durch mediale Ablenkung des Fahrers. Wer Textnachrichten liest während des Autofahrens fährt wie ein Besoffener.

Der größte Vorteil der Smartphone Nutzung ist die schnelle Informationsbeschaffung und Weiterleitung. Forscher beschreiben die Vor- und Nachteile der Handynutzung in einer umgekehrten U- Kurve.

Bei einer zu langen und intensiven Nutzung überwiegen die Nachteile. Unser Arbeitsgedächtnis wird geflutet mit Reizen und Informationen, die wir nicht tiefer verarbeiten können. Unsere Ab-



lenkbarkeit und der Stresslevel steigen. Digitale provozierte Gedanken an andere bremsen uns bei alltäglichen Anforderungen. Die vielen digitalen Miniablenkungen schwächen unsere Willenskraft und Aufmerksamkeitsfähigkeit.

ADHS ähnliche Symptome treten auf. Nur noch kurze Konzentrationsspannen sind möglich und es besteht die ständige Erwartung einer interessanten medialen Ablenkung. Oder unterschwellig sind wir besorgt, etwas zu verpassen. Wir können immer weniger unsere Impulse kontrollieren. Desto mehr Multitasking, desto weniger funktioniert unser Arbeitsgedächtnis. Der Türsteher, unseres Arbeitsgedächtnis wird geschwächt und überschwemmt.

DER TÜRSTEHEHER

Stellen dir ein Restaurant vor, das sehr beliebt ist. Am Eingang steht ein Türsteher und lässt die Gäste herein, die einen Platz reserviert haben. Es gibt nur eine begrenzte Zahl an Sitzplätzen. Gäste die keine Platzreservierung haben werden abgewiesen, oder sie müssen vor der Tür warten, bis ein Platz frei ist. Der Türsteher hat viel zu tun, vor allem, wenn der Andrang sehr groß ist. In unserem Gehirn passiert etwas ähnliches. Damit unser Arbeitsgedächtnis einigermaßen funktioniert, können nur ausgewählt Informationen eingelassen werden. Auch in unserem Arbeitsgedächtnis ist die Platzzahl begrenzt. Der Türsteher für unser Arbeitsgedächtnis ist der präfrontale Kortex.

Stell dir nun vor, der Türsteher wird von den vielen andrängenden Gästen überrannt. Er kann seinen Job nicht mehr erfüllen. Vor allem wenn er erschöpft ist, schafft er es nicht mehr und die vielen Gäste/ Informationen dringen ungefiltert ein ins Arbeitsgedächtnis. **Das ist Overthinking!!**

ENTDECKEN

AUFMERKSAMKEIT



ENTDECKEN

AUFMERKSAMKEIT

DEIN GEDANKENKARUSSELL
DREHT SICH IMMER SCHNELLER?
MAL INNERLICH ZUR RUHE ZU
KOMMEN: *FEHLANZEIGE? BIS
JETZT! VORHANG AUF FÜR
MINDFULNESS, DIE DEINEN
MONKEY MIND BERUHIGEN WIRD.*

GEDANKEN NEUGIERIG BEOBACHTEN

Ich bin nicht meine Gedanken. Gedanken ziehen mir durch den Kopf und ich kann sie wahrnehmen. Es ist ein wie ein Wunder, dass wir denken können. Unser Gehirn verfügt über **86 Milliarden Nervenzellen** die über Billionen von Synapsen und Nervenverbindungen miteinander verbunden sind und miteinander kommunizieren. Auf wunderbare Weise schafft unser Gehirn dadurch die biologische Grundlage für Denken und Verstehen. Du kannst bei der nachfolgenden Übung zwar nicht deine Nervenzellen beobachten, aber du kannst neugierig deine eigenen Gedanken zu schauen. Sie tauchen in dem inneren Raum auf und ziehen vorbei. Du kannst deine Gedanken aufmerksam beobachten, wie sie kommen und gehen. Versuche einen Moment inne zu halten mit dieser neugierigen Haltung eines Kindes oder Anfängers der zum ersten Mal einem wunderbaren Naturschauspiel zu sieht.



1-MINUTEN-ÜBUNG



LASS DIE GEDANKEN KOMMEN

Ich bin neugierig auf meinen nächsten Gedanken

- I→ Nimm eine gemütliche Position ein und erlaube dir alle Gedanken, die gerade da sind kommen und gehen zu lassen. Der innerlich formulierte Satz hilft dabei, noch bewusster auf die Gedanken zu achten, die kommen und gehen: »Ich bin neugierig, was mein nächster Gedanke ist.«
- I→ Beobachte deinen Geist und nimm wahr, welche Gedanken kommen und gehen. Dann formuliere den Satz erneut: »Ich bin neugierig was mein nächster Gedanke ist« und beobachte weiter den Gedankenfluss.
- I→ Kehre wieder und wieder zu dem Gedanken zurück: »Ich bin neugierig, was mein nächster Gedanke ist.« Und beobachte was auftaucht ...

AUFMERKSAMKEIT UND DENKEN

Meistens folgt unsere Aufmerksamkeit unserem Denken. Wenn wir sorgenvoll über die Zukunft nachdenken, dann ist da meistens kein Platz mehr für etwas anderes. Wir können unsere Aufmerksamkeit steuern und ganz bewusst abziehen vom Denken. Wir können immer wieder neu entscheiden, wem oder was wir unsere Aufmerksamkeit schenken wollen. Aufmerksamkeit kann man eher vergleichen mit einem Lichtstrahl oder Scheinwerferlicht. Die Ausrichtung dieses Scheinwerferlichts können wir selber bestimmen. Wenn du sitzen bleibst und weiter nachdenkst, bleibt dein Scheinwerferlicht auf dein Denken fokussiert. Wenn du aufstehst und die Spülmaschine einräumst, dann erscheint im Scheinwerferlicht das schmutzige Geschirr, das gespült werden muss. Dein Overthinking ist für diesem Moment unterbrochen. Im Arbeitsgedächtnis ist kein Platz mehr für Overthinking. Du kannst deine Aufmerksamkeit entdecken, um besser auszuwählen, mit was du dich beschäftigen willst und was nicht.

»STÄNDIG
KREISENDE
GEDANKEN KÖNNEN
ANSTRENGEND
SEIN UND WENN SIE
UNKONTROLLIERT
WÜTEN, ZU
ANGSTZUSTÄNDEN
UND BURN-OUT
BEITRAGEN.«