

DR. MATTHIAS HAMMER



Der Freund in meinem Kopf

Nutze bewusst die Kraft
deiner Gedanken

GU

Entdecken Sie den »Freund in Ihrem Kopf«! Das schenkt Ihnen:

- ▶ Klarheit über eigene Denk- und Verhaltensmuster
- ▶ Auswege aus dem Overthinking
- ▶ eine Führungsposition im eigenen Inneren
- ▶ Selbstmitgefühl und erhöhte Achtsamkeit
- ▶ psychische Flexibilität und einen Zuwachs an Resilienz
- ▶ Handwerkszeug für einen aufbauenden Umgang mit sich selbst
- ▶ Alternativen zu bisherigen Gewohnheiten
- ▶ deutlich mehr innere Ruhe
- ▶ die Kraft, Lebenswünsche zu realisieren





- 4 Vorwort
- 5 Das typische Overthinking
- 6 Ein neuartiges kraftvolles Erleben Ihrer Selbst

Ich denke, denke, denke, also bin ich

- 10 Denken, eine wertvolle Fähigkeit**
- 12 Wenn wir am Denken leiden
- 14 Die Perspektive wechseln
- 17 Denkformen. Konstruktiv oder belastend**
- 17 Denken ist alltäglich
- 18 Wenn Denken belastend wird
- 24 **Denkart 1: Vertieftes, lösungsorientiertes Denken**
- 25 **Denkart 2: oberflächliches, unterbrochenes Denken**
- 28 **Denkart 3: selbstkritisches und vergleichendes Denken**
- 29 **Denkart 4: Grübeln**
- 32 **Denkart 5: Sich sorgen**
- 33 **Denkart 6: Zweifeln**
- 35 Ein Ausweg ist möglich und sinnvoll**
- 39 Wie entkommen wir unserer selbst erschaffenen Höhle?

Entdecken Sie den bewussten Anteil in Ihnen

- 42 Steigen Sie aus dem Strom der Gedanken**
- 42 Objektmodus und metakognitiver Modus

- 43 Das wahrnehmende Bewusstsein
- 44 Das Ich, das uns ein Leben lang begleitet
- 47 Die Perspektive wechseln**
- 48 Unser bewusstes Ich ist größer als alles, was wir erleben
- 50 Verändertes Selbsterleben
- 51 Der Freund in Ihrem Kopf

Die Gangschaltung unseres Geistes

- 56 Die Objekte des Bewusstseins**
- 57 Das denkende Ich
- 59 Das emotionale Ich
- 60 Das handelnde Ich
- 60 Bewusstsein ist nicht sichtbar
- 63 Die Schachbrett-Metapher**
- 65 Die Gangschaltung beherrschen**
- 66 Psychisch flexibel und ruhig
- 67 Die Gangschaltung in Aktion!

Zugänge zum beobachtenden Selbst

- 74 Die Freund-im-Kopf-Übung**
- 76 Erster Zugang: Ich-hier-jetzt**
- 77 Ankommen in der Gegenwart
- 80 Gegenwartigkeit ist heilsam
- 82 Die Gegenwart als Transitstrecke
- 83 Der Weg ist das Ziel

87 Zweiter Zugang: Aufmerksamkeitslenkung

- 88 Angriffe von innen
- 89 Angriffe von außen
- 90 Aufwachen aus der Trance
- 91 Aufmerksamkeit versus Denken
- 93 Zugang zum Bewusstseinsraum
- 95 Kopfkino und Realität
- 97 Den Aufmerksamkeits-
scheinwerfer trainieren

100 Dritter Zugang: Bewusstheit für Gedanken

- 101 Es ist Ihre Entscheidung
- 102 Wie Abstand nehmen?
- 104 Verschmolzen mit Gedanken
- 106 Fusionen erkennen
- 115 Was sind Ihre Klingelknöpfe?
- 117 Abstand von den Gedanken
gewinnen: Defusionstechniken
- 122 Grübelepisoden erkennen
und beenden

125 Vierter Zugang: Akzeptanz

- 126 Die Tücken des Perfektionismus
- 128 Das heilsame Gegenprogramm:
Akzeptanz
- 131 Akzeptanz und Veränderung
- 132 »Ohne Korrektur: O.K.«
- 134 Das Fenster öffnen und auf den
Balkon treten
- 135 Akzeptanz und Gedanken
- 139 Akzeptanz und Gefühle
- 143 Selbstakzeptanz

146 Fünfter Zugang: Innere Freundlichkeit

- 146 Der freundliche Blick
- 147 Verbundenheit – ein wirkliches
Lebenselixier
- 150 Der lächelnde Freund im Kopf
- 153 Vorsicht: Innerer Kritiker
- 155 »Wie bin ich mit mir?«
- 157 Verbundenheit entdecken

Mit dem Freund im Kopf durch den Alltag

164 Bewusst arbeiten

- 166 Alle Zugänge nutzen
- 167 Freundlich in einer oft
unfreundlichen Welt
- 168 Der Kritiker darf vor die Tür

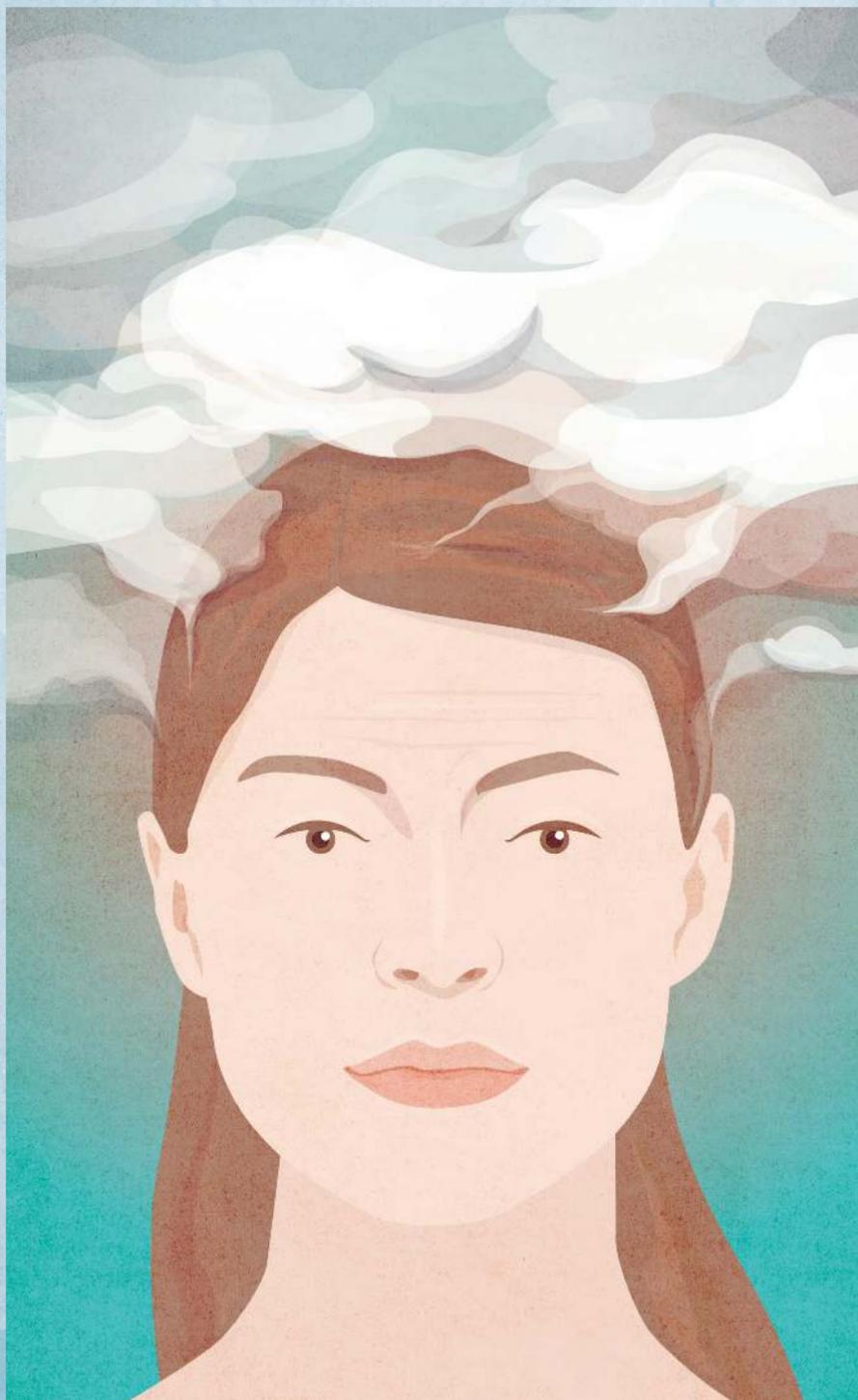
Anhang

171 Schlussbemerkung

- 171 Danksagung
- 172 Literaturempfehlungen

174 Freund-im-Kopf-Übung online

- 176 Impressum



Ich denke, denke, denke, also bin ich

Was hat es mit dem Denken eigentlich auf sich,
dass es einerseits so ganz natürlich und
auch wertvoll ist, uns andererseits aber auch
schmerzen und schaden kann?
Welche Denkweisen gibt es überhaupt?
Schauen wir genauer hin.

DENKEN, EINE WERTVOLLE FÄHIGKEIT

Es ist normal, viel zu denken. So wie die Speicheldrüsen in unserem Mund Speichel produzieren, so produziert unser Gehirn laufend automatische Gedanken. Es ist, als ob es uns pausenlos Vorschläge macht, worüber wir nachdenken könnten. Was da im Kopf für gewöhnlich passiert, ist noch kein Nachdenken. Nachdenken besteht aus längeren Gedanken- und Vorstellungsketten. Es fordert von uns viel mehr Energie, Aufmerksamkeit und Zeit. Automatische Gedanken produziert unser Gehirn mit wenig Energieaufwand so nebenher. Wenn wir in eine gedankliche Kette einsteigen und uns intensiver damit beschäftigen, sprechen wir von Nachdenken. Es ist eine besondere Fähigkeit, nachdenken zu können. Auch wenn ich hier im Buch kritisch mit unserem Denken umgehe, möchte ich eines vorwegschicken: Wir sollten diese besondere Qualität unseres Gehirns wertschätzen und konstruktiv nutzen. Auch das lernen wir, wenn wir den Freund in unserem Kopf aktivieren. Ob unser Gehirn automatische Gedanken produziert oder nicht, darauf haben wir wenig Einfluss. Ob wir über ein Thema vertieft nachdenken wollen oder nicht, darauf haben wir viel Einfluss. Heute Morgen kam mir zum Beispiel aus dem Nichts der automatische Gedanke: »Du brauchst noch ein Bahnticket für die nächste Dienstreise.« Nach dem Frühstück nahm ich mir Zeit und plante die Bahnfahrt. Wo muss ich hin, was sind die Anfangszeiten der Veranstaltung ...? Meine Aufmerksamkeit war aktiv, in meinem Kopf hatte kein anderes Thema Platz. Nachdem ich die Fahrkarte gekauft und die Zeiten in meinen Kalender eingetragen hatte, war ich erleichtert und mit dem Ergebnis zufrieden. Das Nachdenken und Planen hatte sich gelohnt. Die eingesetzte Energie hatte zu einem Ergebnis geführt. Ein Thema war abgeschlossen, dann begann sich mein Kopf langsam mit dem nächsten Thema zu beschäftigen.

*Nachdenken ist für uns sehr wertvoll.
Es hilft uns,
in der Welt zurechtzukommen.*

Nachdenken hilft uns, Probleme zu lösen, kreativ zu sein, uns mit faszinierenden Themen zu beschäftigen. Interessiert nachdenken, etwas verstehen und Neues lernen, das macht dabei auch Spaß. Es kann uns sehr freudvolle und erfüllende Erfahrungen schenken. Daher möchte ich Sie nur ermuntern: Setzen Sie Ihre Fähigkeit zu denken bewusst ein. Denken ist Arbeit und kostet Energie. Wofür wollen Sie diese kostbare Energie im Beruf und in Ihrer Freizeit einsetzen?

Was Sie auf jeden Fall mithilfe Ihres Denkvermögens lernen können, ist das bewusste Aussteigen und Abstandnehmen von Denkformen, die Sie belasten und die sinnlos Energie kosten, weil sie zu keinem Ergebnis führen. Wie bei Romy. Sie arbeitet als Bauingenieurin und leitet aktuell mehrere Projekte. Keines davon läuft nach Plan. Baumaterialien fehlen, Handwerker können die Termine nicht halten, die Kosten gehen durch die Decke. Romy sitzt abends am Schreibtisch und sucht nach Lösungen. Sie weiß, dass es nicht an ihr liegt, dass die Projekte aus dem Ruder laufen, und doch fühlt sie sich verantwortlich. Immer öfter wacht sie nachts zwischen zwei und vier Uhr auf und denkt darüber nach, was sie noch tun kann. Sie ist schließlich die Projektmanagerin und hat die Verantwortung. Ihr fällt es immer schwerer, gedanklich Abstand zu finden und abzuschalten.

Ein Kollege versucht sie aufzumuntern: »Uns geht das doch gerade allen so. Kannst du dich an das letzte Projekt erinnern, bei dem Zeitplanung und Kostenkalkulation eingehalten wurden? Ehrlich gesagt, ich kann mich nicht mehr daran erinnern.« Bei Romy kommt die Botschaft nicht an. Sie fühlt sich verantwortlich und versucht gedanklich,

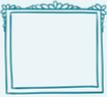
Beim Overthinking werden wir von unserem Denken regelrecht beherrscht. Wir denken unproduktiv, oberflächlich, in Schleifen und Wiederholungen, Gedankengänge werden zugleich ständig unterbrochen, ohne dass wir zu einem Ergebnis kommen. Man würde nie von Overthinking reden, wenn ein Freund uns begeistert wiederholt von seiner neuen Freundin erzählt. Wenn er uns hingegen von seinen großen Entscheidungsschwierigkeiten berichten würde, welche Frauen er daten soll, ohne wirklich etwas zu unternehmen, würde uns vermutlich eher einfallen, dass er zu viel denkt und zu wenig ins Handeln kommt. Im Overthinking merken wir oft nicht, dass wir bewerten und uns damit selbst wehtun. Denn bewertende Gedanken sind meist mit Emotionen verbunden – und das sind nicht gerade positive Gefühle. Bewertungen der eigenen Person, wie »Ich bin nicht gut genug«, verursachen Minderwertigkeitsgefühle oder auch Schamgefühle. Vor allem unsere Bewertungen entscheiden darüber, wie wir uns fühlen. Wenn uns ein Missgeschick passiert, ist das ärgerlich, aber wenn wir uns dann noch zusätzlich kritisieren und abwerten, sorgt das für weitere negative Gefühle. Wenn wir eher optimistisch auf uns und die Welt blicken, sehen wir viel mehr das, was gelingt, was wir können und wie wir Ziele erreichen.



REFLEXION

Bewertungen bewusst machen

Machen Sie sich zunehmend bewusst, wenn Sie sich selbst oder jemand anderes bewerten. Wie geht es Ihnen, wenn eine Bewertung ins Spiel kommt? Welche Empfindungen sind damit verknüpft? Es ist also nicht schlimm zu bewerten. Es passiert einfach. Aber es ist hilfreich, es sich nach und nach bewusst zu machen.



REFLEXION

Selbsttest: Denkgewohnheiten

Bevor wir uns verschiedene Denkstile anschauen, machen Sie am besten einen Selbsttest und finden Sie heraus, welche Denkgewohnheiten auf Sie zutreffen. Geben Sie spontan an, welche dieser Sätze und Gedanken auf Sie persönlich wie stark zutreffen. Tragen Sie jeweils eine Zahl zwischen 0 und 4 ein.

- 4 Punkte: stimmt genau
- 3 Punkte: stimmt weitgehend
- 2 Punkte: stimmt ein bisschen
- 1 Punkt: stimmt eher nicht
- 0 Punkte: stimmt überhaupt nicht

Denkgewohnheit 1

Ich kann mich vertieft mit etwas beschäftigen und komme meistens zu einer Lösung.

Ich kann an einem Thema dranbleiben und wenn ich abgelenkt werde, kehre ich danach zu meinem Thema zurück.

Wenn ich vor einem Problem stehe, dann denke ich sachlich darüber nach und suche nach einer Lösung.

Wenn ich vor einer Herausforderung stehe, beschäftige ich mich damit, wie ich sie löse.

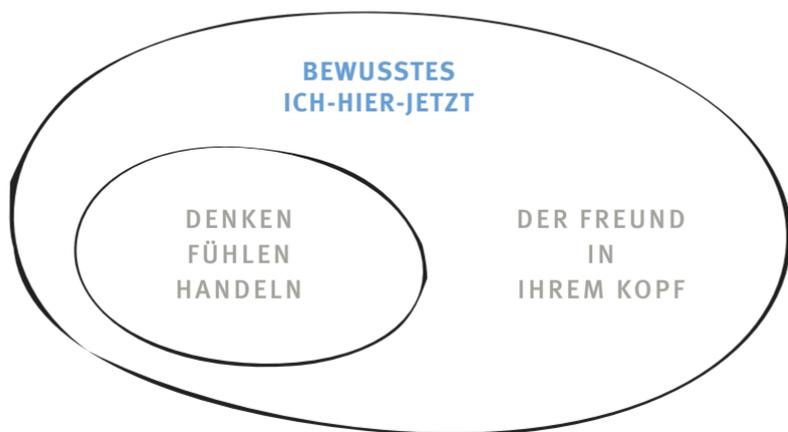
Denkgewohnheit 2

Mir fällt es schwer, länger bei einem Thema zu bleiben und es gewissenhaft zu Ende zu bringen.

Ich habe nicht die Konzentration und Ausdauer, ein Buch zu Ende zu lesen.

Wenn ich mir einen Film ansehe, dann scrolle ich nebenher durch die Nachrichten auf dem Handy.

Ich lasse mich leicht unterbrechen und ablenken.



VERÄNDERTES SELBSTERLEBEN

Denken, Fühlen und Handeln finden im Raum des beobachtenden Selbst statt. Denken ist gewissermaßen nur ein Punkt, das beobachtende Selbst aber ein weiter offener Raum. Es ist wie der Himmel – weit und offen –, über den Wolken ziehen.

Unser menschliches Bewusstsein ermöglicht es uns, dass wir uns verbinden: mit diesem Ort der Weite und der Offenheit, mit diesem Moment, mit all den Gedanken und Gefühlen, die gerade da sind. Wir können sie vorurteilslos wahrnehmen und erleben. Unser Bewusstsein ermöglicht es uns, sogar für unsere Fehler und Missgeschicke offen zu sein, ohne dass wir uns darüber definieren.

Wenn wir ein brüchiges Selbstwertgefühl haben, dann definieren wir uns über unsere Noten, unser Aussehen, über unsere Erfolge oder unsere Besitztümer. Wir versuchen uns vor jeglichem Versagen, vor Misserfolgen, vor dem Älterwerden und so weiter zu schützen. Aus dem erwachsenen Bewusstsein heraus entsteht ein viel stabileres Selbstwertgefühl, das sich immer wieder neu aus der Offenheit und der freundlichen Verbundenheit mit dem Hier und Jetzt und den Menschen

um uns her speist. Für den Himmel sind Erfolge und Misserfolge wie Wolken, die vorbeiziehen. Für das weite Bewusstsein sind Trauer und Angst vorübergehende Empfindungen, die kommen und gehen.

Ist es nicht ein reicher Schatz, den Himmel in sich zu tragen? Dieses Selbst-Bewusstsein ist ein Ort, von dem aus wir der Welt begegnen können, ohne uns den Kopf darüber zu zerbrechen, was andere über uns denken, vor wem wir uns schützen müssen und welche Fehler uns nicht mehr passieren dürfen. Wir können uns vielmehr daran orientieren, was uns am Herzen liegt und was uns wichtig ist.

Aus dieser freundlichen Offenheit können echte Begegnung und Verbundenheit entstehen. Denn wir alle tragen dieses menschliche Bewusstsein in uns. Unser menschliches Bewusstsein ist ein Ort, von dem aus wir Zugehörigkeit erfahren. Wir verbinden uns mit der Erfahrung unseres Menschseins, das wir mit allen anderen Menschen teilen.

DER FREUND IN IHREM KOPF

Sie wissen es längst: Dieses erwachsene, mitfühlende, weite Bewusstsein – das ist der Freund in unserem Kopf, von dem dieses Buch handelt. Mein Kernanliegen ist es, mit Ihnen diesen bewussten Anteil zu erkunden und ihn erlebbar zu machen. Ihn als eine freundliche Kraft zu entdecken, die wir seit Kindesbeinen in uns tragen und die evolutionär auf wunderbare Weise in uns entstanden ist. Dieses wahrnehmende Subjekt ist uns in unserem heutigen Alltag kaum präsent, dabei ist es uns so einfach zugänglich und elementar wichtig für uns.

Dieses bewusste Subjekt, das uns unser ganzes Leben lang begleitet, wird in verschiedenen Therapieansätzen beschrieben und unterschiedlich benannt. Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) spricht vom beobachtenden Selbst. In Achtsamkeitsansätzen wird dieser Anteil der innere Beobachter genannt. Achtsamkeit und dieser bewusste Anteil gehören zusammen, Achtsamkeitslehren schulen diese Seite unseres Erlebens. Bei jeder Achtsamkeitsübung geht es darum, aufmerksam

An illustration of a woman's profile in shades of brown and orange. A thought bubble labeled 'GEDANKEN' is positioned near her head. A red circle labeled 'GEFÜHLE' is located in the center of her chest. Her hands are held out in front of her, with the word 'HANDELN' written below them. The background consists of soft, overlapping circular shapes in warm tones.

GEDANKEN

GEFÜHLE

HANDELN

Die Gangschaltung unseres Geistes

Im vorhergehenden Kapitel haben wir zwischen den Wolken und dem Himmel unterschieden – zwischen dem bewussten Anteil und den Inhalten des Bewusstseins.

Nun geht es darum, die verschiedenen Inhalte zu unterscheiden und die Gangschaltung unseres Geistes zu entdecken. So wird das theoretische Wissen um den Freund im Kopf immer praktischer nutzbar.

Angst oder Trauer beispielsweise. Sie nehmen diese Erlebnisanteile nur wahr. Sie sind der Beobachter und haben einen gemütlichen Platz. Wie vor dem Fernseher: Die Person im Film wird von Gangstern verfolgt und Sie sitzen friedlich auf dem Sofa, essen Ihre Chips und halten die Fernbedienung in der Hand. Wer gern segelt, kann sein Erleben mit Booten auf dem Meer vergleichen – wie eine Klientin von mir. Ihr hat es geholfen, die Perspektive in diesem Bild zu wechseln und das Geschehen aus dem Blick des Ozeans zu betrachten, der freundlich und bereitwillig die verschiedenen Boote trägt.

Ein solcher Perspektivwechsel soll Sie nicht von Ihrem Erleben abschneiden. Es geht darum, beides kennenzulernen, nämlich Beobachten und Erleben. In neueren Psychotherapieansätzen wie Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) oder Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) geht es darum, beides zu schulen: Wir wollen einerseits mit dem Erleben in Kontakt kommen, es also nicht mehr vermeiden, und gleichzeitig das Erleben beobachten. Wenn Sie das können, haben Sie die Gangschaltung Ihres Geistes gefunden.



ÜBUNG

Was ist Ihre Metapher?

Schachbrett, Bühne oder Segelboot? Wählen Sie für sich eine Metapher, in der die Perspektive bildlich wird, die sich vollständig identifiziert, und dazu die Perspektive, die freundlich Abstand nimmt und den Raum weiter werden lässt.

Erinnern Sie sich immer wieder an Ihre Metapher und fragen Sie sich, aus welcher Perspektive Sie eine aktuelle Situation gerade erleben und was Ihnen helfen kann, wieder die Perspektive der Offenheit und Weite einzunehmen.

DIE GANGSCHALTUNG BEHERRSCHEN

Ich bitte Sie, ein weiteres kleines Experiment zu versuchen und dabei sehr aufmerksam zu sein. Sie werden dabei vermutlich bemerken, wie Sie innerlich die Perspektive in Richtung Ihres beobachtenden Selbst wechseln. Alles bleibt gleich, Sie beobachten nur bewusst, was Sie gerade hören, spüren, empfinden und denken. Diesen Wechsel vom denkenden Selbst zum beobachtenden Selbst kann man als die Gangschaltung unseres Geistes bezeichnen. Sie wirklich zu beherrschen, kann das ganze Leben zum Positiven verändern.



ERLEBEN

Bewusst innehalten

Achten Sie für einen Moment darauf, welche Geräusche Sie gerade hören. Hören Sie vorbeifahrende Autos oder Vogelgezwitscher? Vielleicht Stimmen oder Lachen?

Lenken Sie nun die Aufmerksamkeit auf Ihre Beine und Füße. Spüren Sie, wie diese den Boden berühren. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um wirklich zu spüren ...

Als Nächstes lenken Sie die Aufmerksamkeit nach innen. Spüren Sie in den Brust- und Bauchraum hinein. Was nehmen Sie wahr? Gibt es ein Körpergefühl? Anspannung, Unruhe oder Müdigkeit? Nehmen Sie ein Gefühl oder eine Stimmung wahr?

Gibt es Gedanken, die Ihnen gerade durch den Kopf gehen?

Während Sie dies wahrnehmen, können Sie auch noch einmal auf die Geräusche in Ihrem Umfeld achten.



Dr. Matthias Hammer

ist Psychotherapeut mit den Schwerpunkten Verhaltenstherapie bei psychischen Störungen und Stressbewältigung. Er führt eine Praxis in Stuttgart, hält Vorträge und bietet sowohl Seminare als auch Coachings an. Außerdem schreibt er Bücher zu den Themen psychische Erkrankungen, Achtsamkeit und Stressbewältigung.

www.matthiashammer.de

www.irreverstaendlich.de

Schluss mit Selbstsabotage!

Kennen Sie das: Eine innere Stimme kritisiert Sie maßlos oder macht aus jeder Kleinigkeit eine Katastrophe? Für diese Stimme sind Sie nie gut genug. Höchste Zeit, solche inneren Saboteure zu entlarven und einen konstruktiven Umgang mit ihnen zu finden.

Machen Sie sich diese Feinde im eigenen Kopf zu Freunden – mit den wirkungsvollsten Übungen aus Verhaltenstherapie und Achtsamkeitsforschung. Erfahren Sie außerdem, wie Ihre Resilienzfähigkeit Ihnen dabei hilft und Sie diese stärken können.

So übernehmen Sie das Steuer, lösen die Handbremse und gestalten ungestört das Leben, das Sie immer wollten.

Endlich gut genug!

Lesen Sie gleich weiter:



Endlich Ruhe und Klarheit im Kopf!

Der beste Freund, den Sie je haben können, lebt in Ihnen selbst. Es kann sein, dass Sie ihn noch nicht kennen – so geht es nämlich den meisten von uns.

Höchste Zeit, ein wenig nach innen zu schauen und zwischen all den Zweifeln, Grübeleien und Selbstvorwürfen den Persönlichkeitsanteil des inneren Erwachsenen zu entdecken. Den bewussten Anteil in jedem von uns, der versteht, unterstützt und heilt.

Lernen Sie, mit mehr innerer Flexibilität, Selbstmitgefühl und Gelassenheit durchs Leben zu gehen.



WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-9090-1



9 783833 890901

€ 19,99 [D]

www.gu.de