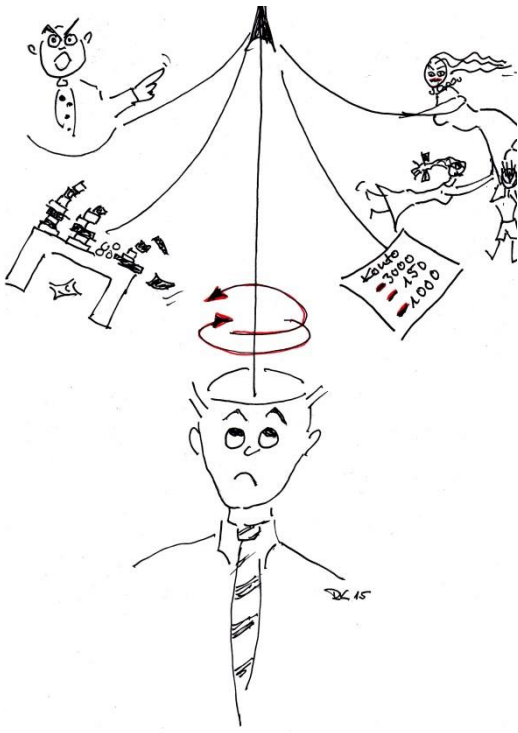


STOP dem Gedankenkarussell!

Kennen Sie die Situation, wenn Sie eine Angelegenheit oder ein Problem so beschäftigen, dass sich Ihre Gedanken fast ausschließlich nur noch darum drehen? Oft kommen starke Emotionen, Selbstzweifel oder Selbstvorwürfe hinzu und im Extremfall wachen Sie nachts auf und können nicht mehr einschlafen, da sich das Gedankenkarussell wieder dreht.



Eine solche Situation wirkt sich in mehrfacher Hinsicht negativ aus:

- Sie kostet Sie viel Energie, die Ihnen anderweitig fehlt.
- Sie sind bei Ihren Aufgaben und Tätigkeiten oft nicht bei der Sache und können nicht dieselbe Qualität leisten wie bei voller Aufmerksamkeit.
- Sie haben oftmals Schlafmangel, wodurch Sie noch weniger Energie haben und Ihre Leistungsfähigkeit weiter abnimmt.
- Die in meinen Augen negativste Auswirkung ist jedoch, dass wir in einer solchen Situation dazu neigen, uns die Szenarien vorzustellen, die wir nicht wünschen, vor denen wir uns zuweilen sogar fürchten.

Warum wirkt sich dies so negativ aus? In wissenschaftlichen Versuchen wurde nachgewiesen, dass unser Gehirn zwischen Realität und Vorstellung nicht unterscheiden kann. Diese Erkenntnis wird bei der Ausbildung von Astronauten und Piloten genutzt, indem Extremsituationen immer wieder visuell simuliert und gleichzeitig Handlungsabläufe trainiert werden, die dadurch mit der Zeit automatisiert werden.

Vielleicht haben Sie schon von Sportlern gehört, die sich ihre Wettkampfsituation zu Hause „auf dem Sofa“ so oft im Detail vorgestellt haben, dass sie während dem Wettkampf die optimalen Bewegungsabläufe realisieren konnten. Bei der Winterolympiade 2014 in Sotschi wurde die achtzehnjährige amerikanische Skifahrerin Mikaela Shiffrin die jüngste Goldmedaillengewinnerin eines olympischen Slalomwettbewerbs, wobei sie mehr als eine halbe Sekunde schneller war als die Silbermedaillengewinnerin. „Für jeden anderen ist dies hier vielleicht mein erstes Olympia. Für mich ist es das tausendste.“ sagte sie in einem Interview nach ihrem Erfolg. Sie war sehr gut vorbereitet, denn sie hatte sich viele Male alle möglichen Situationen bei der Olympiade in ihrem Kopf vorgestellt, d.h. visualisiert.

Vielleicht haben Sie schon mal die Szene eines Golfturniers gesehen, in der Tiger Woods, einer der erfolgreichsten Golfspieler aller Zeiten, vor dem Einlochen viele Minuten ruhig da

steht und scheinbar nichts macht. In dieser Zeit visualisiert er immer wieder den optimalen Verlauf des Golfballes, wodurch er seine Erfolgchancen beim finalen Schlag deutlich erhöht, da die entsprechenden Gehirnbahnen schon „vorgeglüht“ sind.

Am besten funktionieren diese Visualisierungen von gewünschten Ergebnissen, wenn man sich bei der Vorstellung aller fünf Sinne bedient. Mikaela Shiffrin konnte sich z.B. neben den optimalen Bewegungsabläufen vorstellen, wie ihr der Schnee ins Gesicht stob und sich kalt anfühlte, die anfeuernden Geräusche der Zuschauer an der Piste oder das Kratzen der Ski auf dem Eis, die Bilder beim Zieleinlauf oder das Abspielen der Nationalhymne bei der Siegerehrung. Je lebhafter die Vorstellung umso tiefer kann sie sich ins Unterbewusstsein, das uns, wie mittlerweile bekannt ist, bei den allermeisten täglichen Aktionen leitet, verankern.

Die folgende Übung kann Ihnen in einer Situation helfen, in der Sie mit Ihren Überlegungen nicht weiterkommen, sich Sorgen machen und Energie rauben. Sie können dadurch dem Problem etwas Positives entgegensetzen - oft fällt uns eine ganz neue Lösung oder Strategie ein, wenn wir zuvor loslassen konnten. Albert Einstein ging übrigens schlafen, wenn er bei seinen komplizierten Gleichungen nicht weiterkam – er wusste, am nächsten Morgen würde ihm die Antwort „in den Sinn“ kommen.



TIPP

Handlungsstrategie beim Auftauchen des Gedankenkarussells:

- Sobald Sie bewusst wahrnehmen, dass Sie sich wieder im Gedankenkarussell drehen, sagen Sie innerlich Stopp und stellen sich ein rotes STOP-Schild vor!
- Entscheiden Sie sich bewusst für die Situation, die Sie sich wünschen!
- Visualisieren Sie diese Situation und lassen Sie dabei möglichst viele Gefühle zu.
- Fragen Sie die fünf Sinne ab, vielleicht können Sie unterstützende Geräusche hören, Kälte oder Wärme fühlen, vielleicht hat Ihr Wunschsituation einen besonderen Geschmack bzw. Geruch oder vielleicht gibt es eine Körperbewegung, die Sie damit verbinden.
- Bei fortwährender Wiederholung dieser Technik ist die Chance groß, dass sich Ihr visualisierter Erfolg auf Dauer in Ihr Unterbewusstsein einprägt und Ihre Chancen, Ihr Ziel zu erreichen, sind deutlich größer als wenn sich das Gedankenkarussell weiterdreht.

Viel Erfolg mit der Übung!

Anja Köhler

Dipl. Mental Coach (CH) / zert. Mentaltrainerin