



# DIE GRÜBEL-FALLE



**Achtsamkeit**

FREUDE IST GENAU DAS,  
WAS JETZT GESCHIEHT –

**ABZÜGLICH UNSERER MEINUNG DARÜBER.**

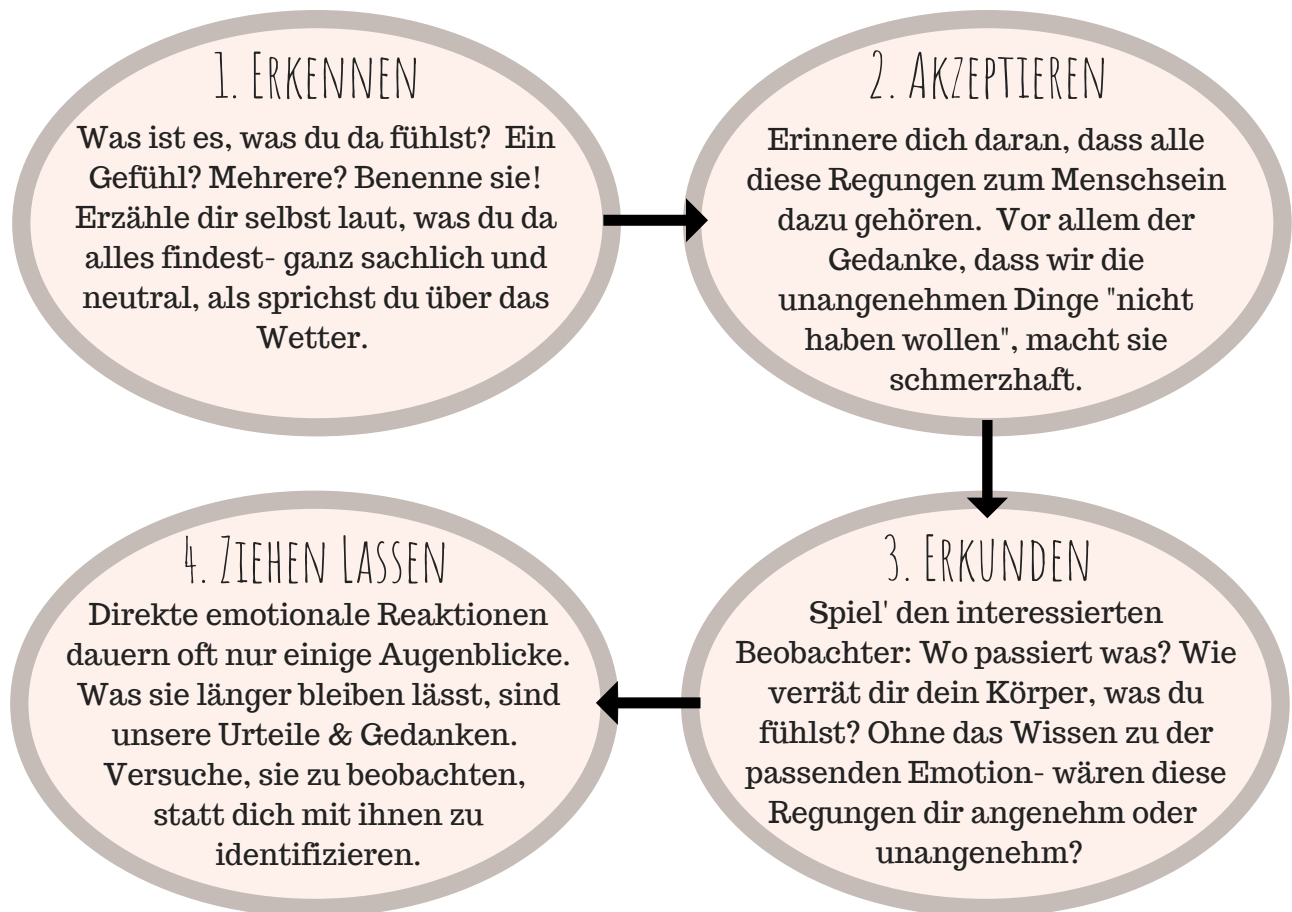
**Charlotte Joko Beck**

# DER EMOTIONS-KNIFF

## Begegne deinen Emotionen

Gerade bei einem Grübel-Überschuss können dir Übungen aus der Achtsamkeitsmeditation dabei helfen, deine Gedanken wieder mehr auf das Hier und Jetzt zu richten.

Übe dich darin, deine inneren Zustände und Emotionen wahrzunehmen- ohne sie zu bewerten.



# DEIN ATEM-ANKER

## Entspanne dich durchs Atmen

Atme langsam und tief durch die Nase ein. Dann entspannt und ungefähr doppelt so lange durch den Mund wieder aus, wie du eingeatmet hast.

Kombiniere diese Übung mit einer sogenannten "Anker-Geste", indem du dir eine kleine Bewegung ausdenkst, die du unauffällig mit dem bewussten Atmen zusammen ausführen kannst. Du kannst zum Beispiel beim Atmen deine Hand auf dein Herz legen. Oder du führst Ringfinger und Daumen zu einem kleinen Kreis zusammen. Sei kreativ! :)



Deine selbstgewählte Anker-Geste kannst du im Alltag benutzen, um dich selbst ein wenig auszudrücken. Dein grübelndes Gehirn kann sich manchmal nämlich recht quer stellen, wenn du es in einer seiner Lieblingsbeschäftigungen unterbrechen willst - und will von Atemübungen nichts wissen ;)

Wenn du hingegen deine Atemübung immer wieder mit deiner Anker-Geste zusammen ausführst, baut dein Gehirn eine automatische Verbindung zwischen den beiden. Wenn du dich dann selbst beim Grübeln ertappst, kann dir das Ausführen deiner Anker-Geste dabei helfen, dich direkt ins bewusstere Atmen zu schleusen- und dich damit ins Hier & Jetzt zurück zu bringen. Probiere es aus!

MP3-Dateien zum Download und mehr Infos zum Beispiel auf

<https://www.tk.de/techniker/gesund-leben/life-balance/aktiv-entspannen/atementspannung-zum-download-2007126>  
(Zugriff: Januar 2018)

# DEIN WENN-DANN-PLAN

## Plane deine Anti-Grübel Notfall-Strategie

Gerade die Tendenz, dir viele Sorgen um die Zukunft zu machen, kann auch zu Teilen eine Gewohnheit sein. Fasse einen Plan, wie du diese Gewohnheit durchbrichst!

Überleg' dir, welches Verhalten du ausführen möchtest, wenn du dich in einem Sorgenkreis verstrickst.

Wenn...

Dann!

Beispiel:

Wenn ich merke, dass mich die Zukunftsangst lähmt,

dann stehe ich auf und erledige eine kleine Tätigkeit im Haushalt.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Identifiziere dafür dein größtes Hindernis auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit und Präsenz. Sind es Zukunftsängste? Grübelschleifen? Planst du für hundert Szenarien? Mache dieses Hindernis zu deinem "Wenn-Ereignis"- und nur das. Plane dann eine konkrete Handlung (im Innen oder im Außen), die dir dabei hilft, diesem Hindernis die Stirn zu bieten. **Nimm' dir nicht zu viel auf einmal vor** :)