

Die etwas andere Entschlackungskur:

Der Diätplan für langfristig fünf Kilogramm weniger Ballast in der Gedankenwelt

Me, myself and I – Den inneren Kritiker stoppen

Keiner sonst kennt sie. Nur man selbst. Es ist das Einzige, was einem wirklich komplett selbst gehört. Die eigenen Gedanken. Woher kommen Sie? Wodurch werden sie ausgelöst? Wie kann man sie lenken? Kann man sie abstellen?

Es gibt Zeiten, in denen Ihr Kopf scheinbar zu platzen droht. Sie haben viel Arbeit. Sie müssen sich auch privat um einiges kümmern und dann geht auch noch die teure Vase zu Bruch. In diesem Moment würden Sie am liebsten ordentlich ausrasten. Einfach die zweite Vase auch noch hinterherwerfen. Jemanden, der überhaupt nichts dafür kann, mal gründlich zusammenschreien. Aber denken Sie in solchen Momenten an die folgenden tröstenden Worte: Man kann nicht immer kontrollieren, was um einen herum geschieht. Aber man kann die Gedanken, zu dem, was passiert, kontrollieren.

Seien Sie also nicht Ihr eigener Feind, indem Sie zu kritisch mit sich selbst umgehen. Was sagen Sie zu sich selbst? Was reden Sie sich ein? Wie kritisch behandeln Sie sich selbst? **Wenn Ihnen Gedanken in den Kopf kommen, so versuchen Sie diese zu analysieren: Was war der Auslöser? Sind sie während oder zehrend? Nur wenn Ihnen die eigenen Gedanken bewusst sind, so ist es möglich mit dem „Gedankenfasten“ zu beginnen.**

Und wenn Ihnen durch diese Analyse die eigenen Gedanken bewusst werden und somit auch welche Ereignisse zu negativen Gedanken führen, so **bauen Sie aktiv Stoppsstellen auf**. Wenn Sie beispielsweise immer wieder denken „Ich muss...“, so könnten Sie als mögliches Stoppschild „Wieso muss ich das eigentlich? Wer sagt das? Was passiert, wenn ich es nicht mache?“ oder Ähnliches errichten. Es geht also darum, achtsam mit den eigenen Gedanken umzugehen und diese nicht immer einfach nur schweifen zu lassen. Dies verlangt etwas Übung, aber Sie werden merken, dass es Ihnen bald einfacher fällt, negative Gedanken loszulassen, weniger gehetzt zu sein und sich auf Positives zu konzentrieren. Wenn Sie sich selbst zuhören, fragen Sie sich: **„Würde ich so auch mit einem guten Freund sprechen?“**

Wir hören zu, um zu antworten, nicht um zu verstehen

Unser bester Freund, unser Chef oder eine Bekannte erzählt uns etwas, was für ihn/sie sehr erfreulich war und anstatt sich mit der Person zu freuen und sich vollkommen auf das Gesagte einzulassen, schweifen wir mit den Gedanken ab. Wir haben schon eine Antwort formuliert und platzen quasi fast, bis wir diese endlich loswerden können. Dabei gehen uns wichtige Details, von dem Erzählten, verloren. Aktives Zuhören ist eine Kunst für sich, die nicht jeder Mensch beherrscht, die aber sehr wohl erlernbar ist. Dabei geht es darum, **mit der Aufmerksamkeit ausschließlich beim Gesprächspartner zu bleiben**, anstatt mit den eigenen Gedanken abzuschweifen, voreilig nachzufragen oder eigene Erlebnisse zum Besten zu geben.

Nimm die Anderen, wie sie sind, denn es gibt nur diese 😊

Versuchen Sie nicht alles persönlich zu nehmen und gegen sich zu interpretieren. Fragen Sie lieber nach, ob Ihr Gesprächspartner dies auch so gemeint hat. **Machen Sie sich nicht zu viele Gedanken und treffen Sie weniger Annahmen.** Jeder trägt auch für sich die Verantwortung klar zu kommunizieren. Und wer indirekt kommuniziert, kann auch nicht erwarten, dass die anderen zwischen den Zeilen lesen.

Nehmen Sie die anderen wie sie sind. Sind Sie weniger streng. Ihre Vorstellung gilt nur für Sie, andere Personen haben andere. **Es ist nicht unsere Aufgabe, Richter über die anderen Personen zu sein, deswegen: Leben und leben lassen!** Fokussieren Sie Ihre Gedanken besser auf positive Eigenschaften der anderen, auf das Gesagte und auf Chancen. Es wird Ihnen den Tag vereinfachen und je nach Tagesverfassung wird der Kopf um 1 Kilo leichter sein!

Darf ich vorstellen: Meine Freundin Stille

Viele kennen sie überhaupt nicht mehr, denn es ist lange her, seit sie zu Besuch war: Die Stille. Wir haben dauerhaft das Radio oder den Fernseher an, die Kopfhörer im Ohr, das Handy in der Hand und fast überall findet eine Form der Beschallung statt. Vor dem Schlafen schauen wir fern und dann direkt ab ins Bett. Häufig begegnen wir Menschen, die einfach nur reden, um etwas zu sagen. Die Stille scheint vielen Leuten unangenehm zu sein.

Doch das sollte sie ganz und gar nicht, denn sie bringt uns etwas sehr Wertvolles: **Zeit, unsere eigenen Gedanken zu ordnen und diese auch einmal abzustellen.**

Wie können wir unsere Gedanken ziehen lassen, wenn unser Gehirn ständig mit Gerede und Informationen gefüttert wird? Wie können wir unseren Geist erleichtern, wenn wir immer das Gefühl haben, erreichbar sein zu müssen? Wie können wir innerlich ausgeglichen sein, wenn man stets noch mehr möchte? Die Antwort können Sie sich sicherlich schon denken: Überhaupt nicht.

Sie sollten sich bewusst Auszeiten nehmen, in denen Sie auf Beschallung verzichten, das Handy weglegen und sich nur mit sich selbst und Ihren Gedanken beschäftigen. Richten Sie Ihren Blick auf die einfachen Dinge, lassen Sie die Gedanken kommen und gehen und versuchen Sie, diese nicht zu beurteilen. Sie werden einen inneren Frieden spüren und lernen, die Stille zu genießen, anstatt ihr zu entfliehen.

Dann haben Sie sich erfolgreich von den negativen Gedanken gelöst und Sie werden eine neue Leichtigkeit spüren – ähnlich wie bei einer echten Diät.