



DER ORT FÜR  
GLÜCK  
UND LEBENSFREUDE  
*Andrea Röcklinger*



RAUS AUS DER GEDANKENSPIRALE

# WORKBOOK

# Wie du innere Unruhe löst, wieder gut schläfst und ein unbeschwertes und glückliches Leben führst.

Schreibe die 5 Hauptthemen auf, die immer wieder in deinen Gedanken  
vorkommen

01

02

03

04

05

Das ständige wiederholen der gleichen Fragen, ohne auf ein Ergebnis zu kommen, nennen die Psychologen auch Gedankenkarussell. Frauen neigen dazu, häufiger zu grübeln als Männer. Es gibt Situationen, die gehen nicht aus dem Kopf. Wir grübeln und grübeln, ziehen aber trotzdem keine Schlüsse.

## Typische Auslöser von Gedankenkreisen

- Trennung
- Selbstzweifel
- Scham
- Kritik
- Stress bei der Arbeit
- Zukunftssorgen
- Liebeskummer
- Konflikte in der Familie
- Gefühl, etwas zu verpassen

# Gedanken stoppen

## Erste Hilfe bei ständigem Gedankenkarussell

- Lerne deine Denkprozesse zu verstehen
- Entdecke die Ursachen deiner Gedanken und Träumereien
- Lerne wirksame Methoden diese nachhaltig zu beherrschen
- Verbanne Nachdenklichkeit, negative Gedanken und Selbstzweifel ein für alle Mal aus Deinem Leben.
- Betrachte Dein Gedankenkarussell
- Schreibe auf, was gegen Deine schlimmsten Befürchtungen spricht
- Beschäftige Dich damit, was Dir guttut
- Schreibe auf, was Du bereits überwunden hast
- Verfolge keine negativen Gedanken
- Lass Deine Ansichten wie Wolken schweifen
- Singen statt grübeln

## Innere Ruhe und Gelassenheit finden

In diesem Workbook erfährst Du, wie Du Deine innere Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit wieder findest - wie du dein Gedankenkarussell abstellst, und nachhaltig ein glückliches und zufriedenes Leben führst.

Du lernst, wie du deine Gedanken aus der Vergangenheit loslässt und dein Leben auf das Hier und Jetzt ausrichtest.

Ich habe Dir Tools, Übungen und Methoden aufgeführt, welche Dir bei den nächsten Schritten helfen, deine innerer Ruhe und Zufriedenheit wieder zu finden.

Viel Spaß auf Deiner Reise!



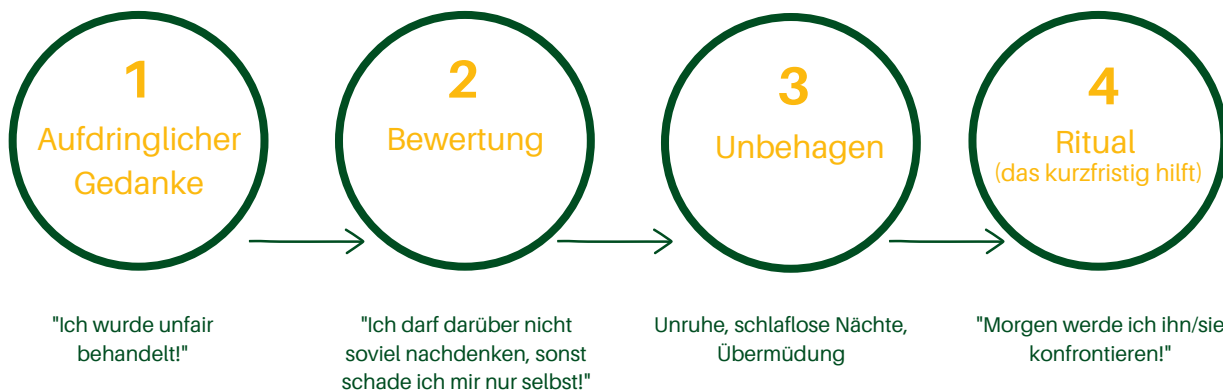
*Glaube an dich!  
Wenn du es nicht tust,  
wer soll es sonst tun.*

# 4-Phasen Entstehungsmodell

## Kognitives Modell der Zwangsstörungen von Paul Salkovskis

Im folgenden Modell erkläre ich dir wie es zu diesen Gedankenkarussellen kommt. Es ist eine kurzer Exkurs in die Psychologie. Ich habe versucht es auf einfach Weise darzustellen

Jeder Mensch erlebt immer wieder Gedanken, die sich aufdrängen. Aus diesen Gedanken entsteht aber üblicherweise keine Zwangstörung, da die Gedanken keine Ängste auslösen und deswegen von den Betroffenen auch keine Neutralisierung erforderlich machen. Wenn sich ein solcher Gedanke aufdrängt, besteht der gesunde Umgang mit diesen Gedanken darin, die Gedanken nicht zu bewerten, sondern sie zu ignorieren. Menschen mit Zwangsstörungen erleben ihre Gedanken jedoch häufig als sehr bedrohlich oder angstauslösend.



### Phase 1 - die aufdringlichen Gedanken.

Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass die aufdringlichen Gedanken (zum Beispiel "habe ich den richtigen Partner für mich gefunden?") zu den **ganz normalen Gedanken** gehören, deren Entstehung man gar nicht beeinflussen kann.

### Phase 2: Bewertung des Gedankens

Der aufdringliche Gedanke wird hier in Phase 2 automatisch negativ bewertet. Der entscheidende Punkt ist, **dass du deine negative Bewertung der aufdringlichen Gedanken sehr wohl beeinflussen kannst!** Es könnte sein, dass auf den Gedanken "Ich zweifle an meiner Beziehung" direkt eine negative Bewertung folgt: "Oh je, so was darf ich aber nicht denken, das ist ja schrecklich! Dann bin ich ja ein\*e schlechte\*r Freund\*in.

### Phase 3: Unbehagen

Wie du dir vorstellen kannst, lösen solche negativen Bewertungen oft Trauer oder Angst aus.

### Phase 4: Kurzfristig helfendes Ritual

In Phase 4 zeigst du unbewusst ein Verhaltensmuster, das diese negativen Emotionen (für kurze Zeit) neutralisiert. So könntest du dich in unserem Beispiel rückversichern bei deinem\*r Partner\*in und ihn/sie fragen: "Bin ich eine gute\*r Freund\*in?" Bei einer positiven Antwort verflüchtigen sich kurzfristig deine Ängste. Dein Selbstbewusstsein wird gestärkt.

Die Gedankenschleifen sind aber nicht langfristig gelöst. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis sie wieder ausgelöst werden. Durch ein neues Ereignis oder einen neuen Gedanken. **Es gibt aber Möglichkeiten, dieses Karussell zu stoppen.**



## Methoden und Übungen

### Einfache Tools und Methoden für mehr Ruhe und Gelassenheit

Beschäftige dich zuallerst damit, woher deine negativen Gedanken kommen. Hast du diese vielleicht schon aus der Kindheit mitgenommen, oder sind sie durch bestimmte Ereignisse, Erlebnisse oder Erfahrungen entstanden. Werde Dir Deiner negativen Gedanken bewusst. Welche negativen Gedanken, welche negativen Überzeugungen drehen sich in Deinem Kopf?

#### Stelle dir folgende Fragen:

1. Was sind diese Gedanken und Überzeugungen?
2. Wann habe ich diese Gedanken?
3. Sind diese Gedanken überhaupt wahr?
4. Kann ich überzeugt sein, dass diese vermeintlichen Situationen, die ich mir über die Zukunft mache, eintreten?
5. Was ist das Schlimmstmöglich, dass eintreten könnte?





## Gedanken aufschreiben

Du kannst am Abend deine Gedanken nicht abstellen, sie kreisen immer wieder in deinem Kopf und hindern dich daran, einen gesunden und erholsamen Schlaf zu finden. Dann ist das Aufschreiben deiner Gedanken ein wertvolles Tool. Lege dir eine Notzheft zurecht und schreibe alles, was dich belastet und in deine Gedanken gerade beherrscht, auf. Diese belastenden Gedanken sind jetzt niedergeschrieben und nicht mehr in deinem Kopf. Du kannst dieses Heft neben dein Bett legen, oder außerhalb deines Schlafzimmers aufbewahren.



## Handy aus dem Schlafzimmer verbannen

Verwende dein Handy im Schlafzimmer nur als Wecker. Scrolle nicht mehr durch die sozialen Medien, beantworte keine E-Mails oder Whats-App Nachrichten. Verwende es wirklich ausschließlich als Wecker



## Negative Gedanken beim Duschen abwaschen

Stelle dir vor du kannst imit dem Duschstrahl deinen negativen Gedanken abwaschen. Deine belastenden Gedanken, dein "emotional belastender Schmutz" fließt mit dem Wasser den Ausguss hinunter und verschwindet im Abfluss.



## Belastende Gedanken entsorgen

Streife vor deiner Schlafzimmertür deine Füße, auf einer imaginären Fußmatte, ab. So als willst du deine negativen Gedanken und Probleme auf dieser Matte abtreten. Mache das ganz bewusst, und sage dir dabei, dass alles Belastende vor der Tür bleibt.



## Gedankenstopp

Deine Gedanken drehen sich wie ein Karussell, immer wieder kommen dieselben Probleme. Mit dem Gedankenstopp kannst du deine negativen Gedanken möglichst früh unterbrechen, bevor zu viele negative Emotionen ausgelöst werden.

Rufe im Gedanken "Stopp", am besten gleich mehrmals hintereinander. Du kannst dir auch eine Art Reiz angewöhnen. Entweder stampfst du mit dem Fuß auf den Boden, klatscht in die Hände, oder du nimmst ein imaginäres Stopp-Schild in die Hand und hältst es in die Höhe.





## ANDREA RÖCKLINGER

Bei Fragen erreichst du mich  
INSTAGRAM @deineglueckstankstelle  
FACEBOOK Glueckstankstelle  
WEBSITE: [www.andrearoecklinger.at](http://www.andrearoecklinger.at)  
TEL.NR.: 0664/73505189  
E-MAIL: [beratung@andrearoecklinger.at](mailto:beratung@andrearoecklinger.at)  
Am Kogl 457, 3353 Biberbach

Ich unterstütze dich auf deinem Weg, mit meinem Wissen aus der Positiven Psychologie und Glücksforschung. Als Lebens- und Sozialberaterin und Glückstrainerin bin ich für dich da. **Das Erstgespräch ist kostenlos** und kann telefonisch, online oder in meiner Praxis stattfinden. Es ist ganz unverbindlich. Wir lernen uns kennen und du nimmst dir aus diesem Gespräch auf jeden Fall wertvolle Tipps mit.

**ONLINE-KALENDER** für Terminbuchung