

ZENIMPULSE · LEITFADEN



Stille im Kopf

Ein 30-Tage-Weg zu einem ruhigen inneren Dialog

Du musst Deine Gedanken nicht bekämpfen. Du lernst wie Dein innerer Dialog gebaut ist und wie Du ihn selbst leiser stellst, mit Werkzeugen aus Zen, NLP und Selbsthypnose.

Inhalt

ZU BEGINN

Willkommen	3
------------	---

TEIL I · VERSTEHEN

01 Ein Weg der sich eingelaufen hat	5
02 Der innere Dialog	7
03 Geist, Herz und Körper	9
04 Zurückkehren statt Durchhalten	10

TEIL II · WERKZEUGE

Dein Werkzeugkasten	13
---------------------	----

TEIL III · DER 30-TAGE-WEG

Woche 1 · Bemerken	21
Woche 2 · Beobachten	24
Woche 3 · Verwandeln	27
Woche 4 · Verankern	30
Tag 29 und 30 · Weitergehen	33

ANHANG

Selbsthypnose: Der stille See	35
Dein 30-Tage-Tracker	36
Wenn Du mehr brauchst	37

ZU BEGINN

Willkommen

Dieser Leitfaden ist für alle deren Kopf abends noch weiterredet, wenn der Tag längst vorbei ist.

Du liegst abends im Bett und spielst das Gespräch vom Nachmittag zum dritten Mal durch. Beim Zähneputzen planst Du schon den nächsten Tag und beim Essen bist Du in Gedanken bei einer Nachricht, die Du noch schreiben musst. Vielleicht kennst Du auch die Stimme die Dich kommentiert, bevor Du überhaupt gehandelt hast. Nichts davon ist ein Fehler in Dir. Es ist ein Weg den Dein Geist über Jahre gelernt hat und den er deshalb so zuverlässig geht.

In den nächsten dreißig Tagen lernst Du diesen Weg kennen. Du erfährst wie Dein innerer Dialog gebaut ist, woher er kommt und an welchen Stellen Du ihn verändern kannst. Dabei geht es nicht darum Gedanken zu verbieten. Ein Geist der nie denken darf ist ebenso unfrei wie einer der nie aufhören kann. Es geht darum dass Du wieder wählst, wann Du denkst und wie Du mit Dir sprichst. Und wann Du still sein darfst.

Stille im Kopf ist kein Zustand den Du Dir erkämpfst. Sie ist das was übrig bleibt, wenn Du aufhörst gegen Deine Gedanken zu kämpfen.

Wie Du mit diesem Leitfaden arbeitest

Der Leitfaden hat drei Teile. Im ersten Teil verstehst Du warum der Kopf nicht still wird. Im zweiten Teil findest Du die Werkzeuge mit denen Du arbeitest. Der dritte Teil ist Dein Weg durch die dreißig Tage, mit einer kleinen Praxis für jeden Tag und einer Frage für den Abend.

- Plane für jeden Tag zehn bis fünfzehn Minuten ein. Mehr brauchst Du dafür nicht.
- Häufigkeit ist wichtiger als Dauer. Fünf Minuten an jedem Tag verändern mehr als eine Stunde am Sonntag.
- Leg Dir ein Heft zurecht das nur für diese dreißig Tage da ist.
- Wenn Du einen Tag auslässt, machst Du am nächsten Tag einfach weiter. Herausfallen gehört dazu.
- Im Anhang findest Du einen Tracker, in den Du jeden Abend eine Zahl einträgst. So siehst Du am Ende schwarz auf weiß was sich verändert hat.

Ein ehrliches Wort vorab

Dieser Leitfaden dient Deiner persönlichen Entwicklung und ersetzt keine Therapie. Wenn Dich Dein Grübeln über Wochen am Schlafen hindert, wenn Du Dich dauerhaft niedergeschlagen fühlst oder Gedanken Dir Angst machen, die Du nicht mehr lenken kannst, dann gehört das in ärztliche oder therapeutische Hände. Das ist kein Scheitern, sondern der richtige nächste Schritt.

TEIL I

Verstehen

Bevor Du etwas veränderst, lohnt es sich zu verstehen wie es funktioniert. Denn was Du verstehst, musst Du nicht mehr bekämpfen.

KAPITEL 01

Ein Weg der sich eingelaufen hat

Grübeln ist keine Charakterschwäche. Es ist ein gelernter Weg, und jeder gelernte Weg lässt sich auch wieder verlassen.

Dein Gehirn hat einen Modus der immer dann anspringt, wenn Du gerade nichts Bestimmtes tust. Die Hirnforschung nennt ihn das Ruhezustandsnetzwerk oder Default Mode Network. In diesem Modus denkst Du über Dich nach, erinnerst Dich und spielst Möglichkeiten durch. Das ist zunächst ein Geschenk, denn hier entstehen Kreativität, Selbstreflexion und der Blick in die Zukunft. Läuft dieser Modus jedoch ohne Pause, wird aus Nachdenken ein Kreisen und aus Planen ein Sorgen.

Warum ein Gedanke wiederkommt

Jede Reaktion die Du oft genug wiederholst, wird zu einem Muster. Ein Auslöser taucht auf und die Reaktion läuft ab, bevor Du überhaupt entschieden hast. So kannst Du Auto fahren und Treppen steigen ohne darüber nachzudenken. Nach demselben Prinzip entstehen auch die Gedankenschleifen die Dich wach halten. Ein Tonfall, eine offene Aufgabe oder ein Blick auf das Handy genügt und schon läuft der vertraute Film.

Das Muster selbst ist neutral. Es ist ein Weg der einmal gebahnt wurde. Gewicht bekommt es erst durch die Energie die hineinfließt: durch die Bedeutung die Du ihm gibst, durch die Sorge davor und durch den Kampf dagegen.

Warum Bekämpfen verstärkt

Ein Muster braucht zwei Dinge um stabil zu bleiben, nämlich Wiederholung und Bedeutung. Wer gegen einen Gedanken kämpft, liefert beides. Er ruft ihn auf um ihn wegzuschieben, und er erklärt ihn zu etwas Wichtigem. Denn gegen Unwichtiges kämpft niemand. Deshalb bewegen sich gerade die Themen am wenigsten, an denen Du am härtesten arbeitest.

Was Aufmerksamkeit bekommt, wächst. Was Du bekämpfst, bleibt wichtig. Stille entsteht nicht durch einen stärkeren Gegner, sondern dadurch dass der Kampf leiser wird.

Vielleicht kennst Du das vom Einschlafen. Wer sich vornimmt jetzt endlich zu schlafen, erzeugt Anspannung, und genau diese Anspannung hält ihn wach. Mit dem Denken ist es ähnlich. Der Vorsatz „Ich darf jetzt nicht mehr daran denken“ ruft den Gedanken zuverlässig herbei, denn Dein Geist verarbeitet zuerst das Bild das Du ihm gibst. Das kleine Wort „nicht“ kommt erst danach.

Was daraus folgt

Die Arbeit der nächsten dreißig Tage setzt deshalb an drei Stellen an. Du lernst Deine Gedanken zu beobachten, statt in ihnen zu stecken. Du lernst die Form Deines inneren Dialogs zu verändern, statt mit seinem Inhalt zu streiten. Und Du übst Ruhe so oft, dass sie von der Ausnahme zum Grundton wird.

KAPITEL 02

Der innere Dialog

Die Stimme in Deinem Kopf hat eine Lautstärke, einen Ort, ein Tempo und einen Tonfall. Und jede dieser Eigenschaften lässt sich verändern.

Den größten Teil des Tages führst Du ein Gespräch mit Dir selbst. Du kommentierst, bewertest und planst. Dieses Gespräch kann Dich tragen und ermutigen. Es kann Dich aber auch klein-machen. Im NLP nennt man dieses Gespräch den inneren Dialog.

Ein Gedanke ist dabei nicht nur ein Inhalt. Er ist ein Erlebnis mit einer bestimmten Form. Wenn Du genau hinhörst, merkst Du dass Deine innere Stimme irgendwo sitzt, vielleicht hinter der Stirn oder neben dem linken Ohr. Sie hat ein Tempo, eine Lautstärke und einen Klang. Manchmal spricht sie in der Du-Form zu Dir und manchmal in der Ich-Form. Diese feinen Eigenschaften nennt man im NLP Submodalitäten.

Wie Du Dich bei einem Gedanken fühlst, hängt oft weniger davon ab was er sagt. Es hängt davon ab wie er es sagt.

Probier es gleich aus. Denk an einen Satz mit dem Du Dich manchmal kritisierst, und hör ihn innerlich so wie Du ihn kennst. Und nun lass genau denselben Satz von einer Comicfigur sprechen, ganz langsam und mit hoher Stimme. Die meisten Menschen merken sofort dass der Satz an Gewicht verliert. Der Inhalt ist derselbe geblieben. Verändert hat sich nur seine Form.

Woher die Stimmen kommen

Viele kritische Sätze in uns sind nicht unsere eigenen. Sie stammen von Eltern, Lehrern oder anderen wichtigen Menschen, die uns früher einmal bewertet haben. Als Kind haben wir diese Sätze übernommen, weil wir sie noch nicht prüfen konnten. Die Menschen die sie gesagt haben, sind längst nicht mehr da. Doch ihre Sätze sprechen weiter. Ein guter Hinweis darauf ist die Du-Form, denn „Du schaffst das sowieso nicht“ klingt selten nach Dir selbst.

Hilfreich sind deshalb ein paar einfache Fragen an Deine innere Stimme:

- Welche Sätze sagt sie typischerweise?
- Wessen Stimme ist das eigentlich?
- Wo im Raum oder im Körper hörst Du sie?
- Welche Körperhaltung nimmst Du ein, wenn Du sie hörst?
- Welcher Satz würde Dich an dieser Stelle wirklich unterstützen?

Gelernt und nicht gewählt

Was Du lange genug gehört hast, hältst Du irgendwann für wahr. Dabei wurde ein Glaubenssatz in den allermeisten Fällen gelernt und nicht gewählt. Diese Einsicht allein nimmt ihm schon einen Teil seiner Kraft.

Ein neuer positiver Satz den Du über einen alten legst, erzeugt dagegen oft nur einen inneren Streit. Der alte Satz ist ja noch da und meldet sich bei jeder Gelegenheit zu Wort. Wirksamer ist es den alten Satz zuerst zu schwächen, bevor Du einen neuen einlädst. Wie das geht, lernst Du in der dritten Woche.

KAPITEL 03

Geist, Herz und Körper

Wie es Dir wirklich geht, kannst Du Dich selbst nur schwer fragen. Aber es gibt drei Anzeiger, an denen Du es verlässlich ablesen kannst.

Die Frage „Wie geht es mir?“ beantwortet meist genau der Teil von Dir, der die Antwort schon kennen möchte. Verlässlicher ist der Umweg über drei Größen, die Du beobachten kannst.

Stille im Kopf

Kannst Du Deine Gedanken für einen Moment ruhen lassen? Nicht dauerhaft und nicht als Leistung, sondern für einen einzigen Atemzug. Ein Denken das nie pausiert, ist kein Zeichen besonderer Wachheit. Es ist ein Zeichen von Anspannung. Der Geist kommt zur Ruhe und Du nutzt ihn bewusst, anstatt von Gedankenschleifen getrieben zu sein. Diesen Zustand nenne ich die Meisterschaft des Geistes.

Balance im Herzen

Sind Deine Gefühle das was sie sind, oder liegt etwas darüber? Ein Ärger den Du nicht ausgesprochen hast oder eine Enttäuschung die Du weggeschoben hast, färbt oft Situationen die mit ihrem Anlass nichts zu tun haben. Wenn Du Deinen Gefühlen wieder näher kommst, löst sich auf was unstimmig ist. Diesen Zustand nenne ich die Meisterschaft des Herzens.

Entspannung im Körper

Weißt Du gerade wie sich Dein Körper anfühlt, wo Spannung sitzt und wie Dein Atem geht? Der Körper ist der ehrlichste der drei Anzeiger, weil er nicht argumentiert. Wenn er sich entspannt, wird Dein Körperbewusstsein klar und Du handelst bewusst statt in alten Mustern. Diesen Zustand nenne ich die Meisterschaft des Körpers.

Die drei hängen eng zusammen. Wer seinen Körper wieder spürt, bekommt Zugang zu Gefühlen die vorher nicht da waren. Und wer diese Gefühle zulässt, verliert einen Teil des Drangs zu denken. Deshalb beginnt Dein Weg in der ersten Woche beim Körper. Er ist der unspektakulärste Einstieg und zugleich der zuverlässigste.

Kommen Geist, Herz und Körper in Balance, zeigt sich was darunter liegt: das Selbst. Stille im Kopf ist nicht das Ziel. Sie ist die Tür.

Ich gebe Dir mit diesem Leitfaden nichts was Du nicht schon hast. Ich halte nur den Staub der Unruhe vom Spiegel des Selbst. Alle Ressourcen für ein ruhigeres Leben liegen bereits in Dir. Die nächsten dreißig Tage zeigen Dir, wie Du sie selbst wieder findest.

KAPITEL 04

Zurückkehren statt Durchhalten

Der Maßstab für die nächsten dreißig Tage ist nicht, ob Du in der Ruhe bleibst. Er ist, wie schnell Du zurückfindest.

Nach einer guten Übung entsteht schnell ein Vorsatz: Ab jetzt bleibe ich ruhig. Der Vorsatz ist ehrlich gemeint und er ist der Anfang eines Problems. Ruhe entsteht nicht durch eine Entscheidung. Sie entsteht durch Erfahrung und Wiederholung. Wer sie mit Willenskraft festhalten will, macht aus etwas Leichtem etwas Anstrengendes. Und Anstrengung ist das Gegenteil von Stille.

Nicht: Ab jetzt bin ich ruhig.

Sondern: Ich merke wann ich herausfalle und kehre zurück.

Wenn Du still sitzt und Deine Gedanken neunzehn von zwanzig Minuten abschweifen, hast Du nicht versagt. Jedes Mal wenn Du bemerkst dass Du abgeschweift bist und zurückkehrst, trainierst Du genau den Muskel um den es geht. Das Ziel ist nicht ein leerer Kopf. Das Ziel ist ein Kopf den Du beobachten kannst, statt von ihm mitgerissen zu werden. Es ist wie bei einer Waschmaschine: Du musst nicht mehr darin herumwirbeln, sondern kannst davor stehen und ruhig hineinschauen.

Vier Regeln für Deine dreißig Tage

- **Häufigkeit vor Intensität.** Zehn kurze Momente am Tag verändern Deinen Grundton stärker als eine lange Sitzung.
- **Üben im Unauffälligen.** Übe auch beim Warten, beim Gehen und beim Zähneputzen. Wer Ruhe nur auf dem Kissen sucht, findet sie auch nur dort.
- **Weniger als Du könntest.** Wenn Dir fünf Minuten leichtfallen, übe vier. So bleibt die Praxis ein Geschenk und wird nicht zur Pflicht.
- **Keine Erfolgskontrolle im Moment.** Die Frage „Funktioniert es schon?“ holt Dich aus der Übung heraus. Prüfe am Abend und nicht währenddessen.

Dein Mindestmaß

An manchen Tagen wirst Du keine Zeit haben oder keine Lust, manchmal auch beides. Für diese Tage gibt es ein Mindestmaß: einen einzigen bewussten Atemzug. Atme einmal bewusst ein und lang wieder aus. Damit ist Deine Praxis für diesen Tag erfüllt.

Das klingt fast zu einfach. Aber es hält den Faden in der Hand, und am nächsten Tag knüpfst Du mühelos wieder an. Zehn Minuten kannst Du Dir an einem vollen Tag absprechen. Einen Atemzug nicht. Und schon die Absicht Dir selbst jeden Tag etwas Gutes zu tun, ist eine Übung in Freundlichkeit.

TEIL II

Werkzeuge

Dreizehn Werkzeuge für Körper, Stimme und Sprache. Du lernst sie im Lauf der dreißig Tage kennen und wählst danach selbst, welches Du wann brauchst.

TEIL II

Dein Werkzeugkasten

Die Werkzeuge bauen aufeinander auf. Die ersten wirken über Körper und Wahrnehmung, die mittleren über die Form Deiner Gedanken und die letzten über Deine Sprache und Deine Rituale.

W1 Der lange Ausatem

KÖRPER · 2 MINUTEN

Von allen Vorgängen die Dein Nervensystem steuern, ist der Atem der einzige den Du bewusst lenken kannst. Unter Anspannung wird er schnell und flach und die Ausatmung wird kurz. Wenn Du die Ausatmung verlängerst, verschiebt sich das Gleichgewicht in Richtung Beruhigung.

1. Leg eine Hand auf den Bauch und eine auf das Brustbein.
2. Atme durch die Nase vier Zählzeiten lang ein, sodass sich vor allem die untere Hand hebt.
3. Atme sechs bis acht Zählzeiten lang aus, ruhig und vollständig wie durch einen Strohhalm.
4. Wiederhole das zehnmals. Das entspricht etwa sechs Atemzügen pro Minute und ist langsamer als es sich zunächst anfühlt.

Es geht nicht um mehr Luft, sondern um eine längere Ausatmung. Kräftiges tiefes Einatmen verstärkt Anspannung eher. Wenn Dich die Aufmerksamkeit auf den Atem unruhig macht, nimm stattdessen das Werkzeug W2.

W2 Der weite Blick

WAHRNEHMUNG · 3 MINUTEN

Dein innerer Dialog wird leiser, wenn Deine Aufmerksamkeit nach außen geht. Besonders wirksam ist das weite Sehen, also die Wahrnehmung des ganzen Blickfelds statt eines einzelnen Punktes.

1. Such Dir einen Punkt an der Wand etwas über Augenhöhe und schau ihn ruhig an.
2. Lass Deinen Blick weich werden, ohne die Augen zu bewegen. Bemerke wie Du gleichzeitig mehr vom Raum wahrnimmst, links und rechts, oben und unten.
3. Dehne die Wahrnehmung aus, bis Du die Ränder Deines Blickfelds spürst.
4. Lausche jetzt zusätzlich auf die Geräusche um Dich herum, auf die nahen und die fernen.
5. Achte darauf wie leise Deine innere Stimme in diesem Zustand wird.

Diesen Blick kannst Du auch beim Gehen üben. Zehn Minuten Spaziergang mit weitem Blick und offenen Ohren beruhigen den Kopf oft mehr als jede Überlegung.

W3 Benennen und Gehenlassen

BEOBSACHTUNG · 5 BIS 10 MINUTEN

Du kannst einen Gedanken nicht wegdrücken, aber Du kannst ihn bemerken. In dem Moment in dem Du ihn bemerkst, bist Du nicht mehr in ihm sondern neben ihm.

1. Setz Dich aufrecht hin und richte Deine Aufmerksamkeit auf den Atem an der Nasenspitze.
2. Wenn ein Gedanke kommt, sag innerlich freundlich „Denken“ und kehre zum Atem zurück.
3. Achte auch auf das Ende von Dingen. Wenn ein Gedanke, ein Geräusch oder eine Empfindung aufhört, sag innerlich „Vorbei“.
4. Wenn eine Weile nichts endet, ist auch das in Ordnung. Warte einfach bis etwas vorüber ist.

Jedes „Vorbei“ zeigt Dir etwas, das Dein Geist sonst übersieht: Gedanken haben ein Ende. Wer viele innere Sätze hat, hat auch viele Punkte am Satzende.

W4 Die Morgenseiten

SCHREIBEN · 10 MINUTEN

Gedanken die auf Papier stehen, müssen nicht mehr im Kopf kreisen.

1. Schreib direkt nach dem Aufstehen mit der Hand, bevor Du auf das Handy schaust.
2. Schreib ohne Pause alles auf was gerade da ist: Sorgen, Pläne, Unsinn und Wiederholungen.
3. Korrigiere nichts und lies nichts nach. Die Seiten sind nur für Dich.
4. Hör auf, wenn eine bis drei Seiten voll sind oder zehn Minuten vorbei sind.

Die Morgenseiten müssen keine Probleme lösen. Sie holen sie nur aus dem Kopf, wo sie sonst den ganzen Tag hin und her springen.

W5 Die Stimme verwandeln

INNERER DIALOG · 5 MINUTEN

1. Ruf einen kritischen Satz auf, den Du oft zu Dir sagst.
2. Bemerke wo Du ihn hörst, wie laut und wie schnell er ist und in welchem Tonfall er spricht.
3. Verändere jetzt eine Eigenschaft nach der anderen und achte darauf wie sich Dein Gefühl verändert:
 - Schieb die Stimme weiter weg, bis sie wie aus dem Nebenzimmer klingt.
 - Mach sie leiser und langsamer.
 - Gib ihr einen anderen Klang, zum Beispiel eine Comicstimme oder ein Flüstern.
 - Lass sie von links nach rechts wandern oder leg Zirkusmusik darunter.
4. Behalte die Veränderung die das Gefühl am stärksten erleichtert, und spiel den Satz in dieser Form dreimal ab.

Es geht nicht darum Dich lächerlich zu machen. Es geht darum zu erleben, dass Du die Form Deiner Gedanken selbst steuern kannst.

W6 Fremde Stimmen zurückgeben

INNERER DIALOG · 10 MINUTEN

1. Erwinnere Dich an eine Situation, in der Dich eine innere Stimme klein gemacht hat.
2. Achte darauf woher die Stimme kommt und ob sie „Du“ sagt oder „Ich“.
3. Hol die Stimme jetzt an Deinen Kehlkopf, dorthin wo Deine eigene Stimme entsteht. Sprich den Satz dort in der Ich-Form, aus „Du bist zu langsam“ wird also „Ich bin zu langsam“. Prüfe ob Du ihn in dieser Form noch glaubst.
4. Formuliere einen neuen Satz der wirklich zu Dir passt. Achte nicht nur darauf was er sagt, sondern auch darauf wie Du ihn zu Dir sagst: in welchem Tempo und mit welcher Wärme.

Bei vielen Menschen verliert der alte Satz schon im dritten Schritt seine Kraft. Ist ein Satz mit sehr schmerzhaften Erfahrungen verbunden, reicht diese Übung allein oft nicht aus. Dann ist es gut, wenn Du Dir Begleitung holst.

W7 Den inneren Streit beenden

PERSPEKTIVE · 10 MINUTEN

Fast jeder kennt das: Beim Autofahren oder Wäscheaufhängen führst Du plötzlich ein Streitgespräch mit jemandem, der gar nicht da ist. Solche inneren Streitgespräche ziehen viel Kraft und verändern ganz nebenbei Deine Stimmung gegenüber diesem Menschen.

1. Bemerke den Streit sobald er beginnt. Wer ist da und worum geht es?
2. Tritt innerlich einen Schritt zurück und betrachte die Szene von außen, als wärst Du ein Beobachter am Rand.
3. Mach das Bild weicher, die Farben sanfter und die Stimmen leiser und langsamer.
4. Stell Dich hinter Dein Gegenüber und hör Deine eigenen Argumente aus seiner Sicht. Bringen sie Dich wirklich dorthin wo Du hin willst?
5. Lass das Bild immer blasser werden, bis Du kaum noch erkennst wer dort steht.
6. Zähl zehn Dinge auf, für die Du gerade dankbar bist. Dankbarkeit ist das Gegenmittel zum inneren Streit.

W8 Sprache die Türen öffnet

SPRACHE · IM ALLTAG

Wie Du über Dich sprichst, legt fest was beweglich ist und was feststeht.

- **Vom Ding zum Vorgang.** „Mein Stress“ ist ein Ding das man hat. „Was setzt mich gerade unter Druck?“ ist ein Vorgang, den Du an vielen Stellen beeinflussen kannst.
- **Kleine Wörter mit großer Wirkung.** „Ich kann das noch nicht“ lässt eine Tür offen. „Bisher war es so“ begrenzt eine Aussage auf die Vergangenheit.
- **Die Ausnahmefrage.** Frag Dich: Wann war es zuletzt anders? Und was habe ich da getan, das ich mir selbst nicht anrechne?
- **Die Skala.** Wie laut ist Dein Kopf gerade auf einer Skala von eins bis zehn? Und was wäre ein halber Punkt weniger?
- **Das Satzende.** Was am Ende eines Satzes steht, bleibt stehen. Sag also nicht „Es wird leichter, auch wenn es gerade schwer ist“. Sag lieber „Auch wenn es gerade schwer ist, es wird leichter“.
- **Wie statt Warum.** „Warum denke ich das immer?“ führt in die Analyse. „Wie genau läuft das ab?“ führt Dich zu einer Stelle, an der Du etwas ändern kannst.

W9 Alte Sätze prüfen

DESUGGESTION · 10 MINUTEN

Ein alter Glaubenssatz wird nicht schwächer, wenn Du einen stärkeren dagegen stellst. Er wird schwächer, wenn Du seine Grundlage prüfst.

1. Schreib einen Satz auf der Dich begrenzt, zum Beispiel „Ich muss alles im Griff haben“.
2. Frag nach seiner Herkunft: Wer hat das gesagt oder vorgelebt? War dieser Mensch unfehlbar?
3. Frag nach den Beweisen: Gab es Momente in denen das Gegenteil wahr war?
4. Formuliere ihn neu als etwas Gelerntes: „Ich habe gelernt zu glauben, dass ich alles im Griff haben muss.“
5. Lies den neuen Satz laut und bemerke den Abstand, der zwischen Dir und dem Glauben entsteht.

Erst wenn der alte Satz an Gewicht verloren hat, ist Platz für einen neuen.

W10 Übertreiben bis es kippt

SUBMODALITÄTEN · 3 MINUTEN

Manche Gedankenschleifen sind sehr stabil. Gerade deshalb lassen sie sich manchmal durch Übertreibung aus dem Gleichgewicht bringen.

1. Wähle eine wiederkehrende Situation, in der eine bestimmte Schleife zuverlässig beginnt.
2. Finde das innere Bild, den Satz oder das Gefühl kurz bevor sie startet.
3. Finde heraus welche Eigenschaft sie antreibt. Ist es die Größe des Bildes, seine Nähe, seine Helligkeit oder die Lautstärke?
4. Verstärke genau diese Eigenschaft weit über jedes Maß hinaus, größer und näher und lauter, bis es absurd wird. Bleib dreißig bis sechzig Sekunden dabei.
5. Geh zurück in die Ausgangssituation und prüfe wie stark die Schleife jetzt noch ist.

Ist sie schwächer geworden, wiederholst Du den vierten Schritt. Bleibt sie unverändert, hast Du wahrscheinlich die falsche Eigenschaft erwischt und beginnst noch einmal von vorn.

W11 Das Grübelfenster

STRUKTUR · 20 MINUTEN

Gedanken die keinen Platz haben, suchen sich einen. Oft ist das die Nacht.

1. Leg eine feste Zeit am frühen Abend fest, mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen.
2. Schreib zwanzig Minuten lang alles auf, was Dich beschäftigt.
3. Notiere zu jedem Punkt den nächsten kleinen Schritt oder schreib „heute nichts zu tun“ dazu.
4. Schließ das Heft ganz bewusst.
5. Wenn ein Gedanke außerhalb des Fensters kommt, sag Dir freundlich: „Das hat morgen um 18 Uhr seinen Platz.“

Was notiert ist, musst Du nicht mehr erinnern.

W12 Der Tagesfilm

RÜCKSCHAU · 10 MINUTEN

1. Mach es Dir bequem und erinnere Dich an einen Moment, in dem Du Dich selbst gemocht hast. Schau aus diesem wohlwollenden Gefühl heraus auf Deinen Tag.
2. Lass den Tag wie einen Film von morgens bis abends ablaufen.
3. Wenn eine schwierige Stelle kommt, halte das Bild an.
4. Such Dir aus anderen Momenten des Tages etwas, das dort hilfreich gewesen wäre: Ruhe, Humor oder Klarheit.
5. Spiel die Szene mit dieser Ressource neu ab, so oft bis sie sich stimmig anfühlt.
6. Lass zum Schluss die drei schönsten Momente des Tages noch einmal ablaufen.

So geht Dein Tag nicht als offene Rechnung in die Nacht.

W13 Dein Ruheanker

VERANKERUNG · 10 MINUTEN

1. **Erinnere** Dich an einen Moment tiefer Ruhe. Sieh was Du damals gesehen hast, hör was Du gehört hast und spür wie sich Dein Körper angefühlt hat.
2. Wenn das Gefühl am stärksten ist, leg Daumen und Mittelfinger einer Hand sanft aufeinander und halte sie fünf Sekunden lang.
3. **Löse** die Finger, bewege Dich kurz und denk an etwas anderes.
4. **Wiederhole** das drei- bis fünfmal mit derselben oder einer anderen Erinnerung.
5. **Teste** den Anker: Leg die Finger zusammen und beobachte was geschieht.

Ein Anker wird in der Ruhe gebaut und erst später unter Druck genutzt. Seine Kraft wächst mit der Zahl der Wiederholungen im ungestörten Zustand.

TEIL III

Der 30-Tage-Weg

*Vier Wochen und zwei Tage. Jeden Tag ein kleiner Impuls, eine Praxis
und eine Frage für den Abend.*

WOCHE 1 • TAG 1 BIS 7

Bemerken

In der ersten Woche lernst Du Deinen Körper als Tor zur Stille kennen. Du tust noch nichts gegen Deine Gedanken. Du lernst nur zu bemerken, wann sie laut werden und wie Dein Körper darauf antwortet.

01

ANKOMMEN

Wo stehst Du gerade?

Bevor Du etwas veränderst, schaust Du ehrlich hin wo Du stehst. Es gibt dabei kein richtig und kein falsch. Es gibt nur einen Ausgangspunkt, den Du in dreißig Tagen mit Deinem Ziel vergleichen kannst.

PRAXIS

Setz Dich fünf Minuten ruhig hin und schätze ein, wie laut Dein Kopf gerade ist. Eins bedeutet still und zehn bedeutet sehr laut. Trag die Zahl in den Tracker ein. Danach übst Du zehn Atemzüge mit dem langen Ausatem (W1).

AM ABEND *In welchem Moment war mein Kopf heute am lautesten?*

02

KÖRPER

Wo sitzt die Spannung?

Der Körper zeigt Dir Unruhe oft früher als Deine Gedanken. Ein enger Nacken oder ein flacher Atem sind Hinweise, lange bevor die erste Grübelschleife beginnt.

PRAXIS

Wandere fünf Minuten lang mit Deiner Aufmerksamkeit langsam vom Scheitel bis zu den Füßen. Du veränderst nichts und bemerkst nur, wo Spannung sitzt und wo es weich ist. Danach folgen zehn lange Ausatmungen.

AM ABEND *Wo in meinem Körper habe ich heute Spannung gespürt?*

03 WAHRNEHMUNG Der weite Blick

Heute erlebst Du wie leise Dein Kopf wird, wenn Deine Aufmerksamkeit nach außen geht.

PRAXIS

Übe am Morgen drei Minuten lang den weiten Blick (W2). Mach im Lauf des Tages einen Spaziergang von zehn Minuten, bei dem Du den Blick weit hältst und auf die Geräusche lauschst.

AM ABEND *Wie leise wurde meine innere Stimme beim Gehen?*

04 SCHREIBEN Die Morgenseiten

Was morgens im Kopf ist, begleitet Dich sonst den ganzen Tag. Heute gibst Du ihm einen anderen Ort.

PRAXIS

Schreib direkt nach dem Aufstehen zehn Minuten lang Deine Morgenseiten (W4). Am Abend übst Du zehn lange Ausatmungen.

AM ABEND *Was stand heute Morgen auf dem Papier, das sonst den ganzen Tag in meinem Kopf geblieben wäre?*

05 ALLTAG Üben im Unauffälligen

Ruhe die nur auf dem Kissen geübt wird, bleibt an das Kissen gebunden. Heute nimmst Du sie mit in den Alltag.

PRAXIS

Wähle drei Momente die jeden Tag ohnehin passieren, zum Beispiel Zähneputzen, Warten auf den Wasserkocher oder eine rote Ampel. In jedem dieser Momente machst Du drei lange Ausatmungen.

AM ABEND *Welcher Alltagsmoment hat sich als Erinnerung am besten geeignet?*

06 BEOBACHTUNG Denken und Vorbei

Heute beginnst Du Gedanken zu beobachten, statt in ihnen zu stecken. Jedes Abschweifen ist dabei eine Gelegenheit zur Rückkehr.

PRAXIS

Übe fünf Minuten lang „Benennen und Gehenlassen“ (W3). Achte besonders auf die Momente in denen etwas endet, und sag innerlich „Vorbei“.

AM ABEND *Wie oft habe ich heute bemerkt, dass ein Gedanke vorbei war?*

07 RÜCKSCHAU Die erste Woche

Eine Woche ist geschafft. Heute schaust Du zurück, ohne zu bewerten.

PRAXIS

Schreib Deine Morgenseiten. Lies am Abend Deine Zahlen im Tracker und notiere welches Werkzeug Dir in dieser Woche am meisten geholfen hat. Wiederhole es zum Abschluss für fünf Minuten.

AM ABEND *Welches Werkzeug nehme ich mit in die zweite Woche?*

WOCHE 2 · TAG 8 BIS 14

Beobachten

Jetzt wendest Du Dich der Stimme in Deinem Kopf zu. Du lernst sie so genau kennen wie einen Menschen, mit dem Du jeden Tag sprichst: ihre Lieblingssätze, ihren Tonfall und den Ort an dem sie sitzt.

08 INNERER DIALOG Die Stimme belauschen

Die meisten Menschen hören ihrer inneren Stimme den ganzen Tag zu, ohne je bewusst hinzuhören. Heute hörst Du bewusst hin.

PRAXIS

Trag den ganzen Tag einen Zettel bei Dir. Immer wenn Dir ein typischer Satz Deiner inneren Stimme auffällt, schreibst Du ihn wörtlich auf. Wiederholt sich ein Satz, machst Du einen Strich daneben.

AM ABEND Welche drei Sätze kamen heute am häufigsten?

09 INNERER DIALOG Wo die Stimme sitzt

Ein Satz ist mehr als sein Inhalt. Heute untersuchst Du seine Form.

PRAXIS

Nimm den häufigsten Satz von gestern und hör ihn Dir innerlich an. Notiere wo Du ihn hörst, wie laut und schnell er ist, welchen Tonfall er hat und ob er „Du“ oder „Ich“ sagt. Danach folgen zehn lange Ausatmungen.

AM ABEND Was hat mich an der Form meiner Stimme überrascht?

10 HERKUNFT Wessen Stimme ist das?

Viele Sätze in uns klingen nach jemand anderem. Wer das erkennt, gewinnt Abstand.

PRAXIS

Geh Deine drei häufigsten Sätze mit den Fragen aus Kapitel 02 durch. Wessen Stimme ist das? Welche Haltung nimmst Du ein, wenn Du sie hörst? Welcher Satz würde Dich stattdessen unterstützen?

AM ABEND Welcher meiner Sätze gehört eigentlich jemand anderem?

11

STRUKTUR

Das Grübelfenster

Gedanken die einen festen Platz haben, müssen nicht mehr zu jeder Zeit an die Tür klopfen.

PRAXIS

Richte heute Dein Grübelfenster ein (W11) und halte es ab jetzt an jedem Abend dieser Woche. Schick jeden Gedanken, der tagsüber oder nachts auftaucht, freundlich in dieses Fenster.

AM ABEND *Wie oft habe ich heute einen Gedanken auf später verschoben?*

12

PERSPEKTIVE

Der innere Streit

Innere Streitgespräche gehören zu den lautesten Gedanken überhaupt. Heute lernst Du, aus ihnen auszusteigen.

PRAXIS

Wenn heute ein innerer Streit beginnt, gehst Du ihn mit W7 durch. Bleibt der Tag ruhig, erinnerst Du Dich an den letzten inneren Streit und übst damit.

AM ABEND *Wie fühlt sich dieser Mensch jetzt für mich an?*

13

RÜCKSCHAU

Der Tagesfilm

Was am Abend offen ist, nimmst Du mit in die Nacht. Heute schließt Du Deinen Tag bewusst ab.

PRAXIS

Übe morgens fünf Minuten „Benennen und Gehenlassen“. Am Abend lässt Du Deinen Tagesfilm ablaufen (W12) und spielst eine schwierige Szene mit einer Ressource neu ab.

AM ABEND *Welche Szene habe ich heute neu abgespielt, und was war anders?*

14

RÜCKSCHAU

Die zweite Woche

Du kennst Deine innere Stimme jetzt besser als die meisten Menschen die ihre kennen. Das allein verändert schon etwas.

PRAXIS

Sitz zehn Minuten mit „Benennen und Gehenlassen“. Vergleiche danach Deine Zahlen im Tracker mit der ersten Woche und lies Deine Notizen zur inneren Stimme noch einmal durch.

AM ABEND *Was weiß ich jetzt über meine innere Stimme, das ich vor zwei Wochen nicht wusste?*

WOCHE 3 · TAG 15 BIS 21

Verwandeln

In dieser Woche lernst Du Deine innere Stimme zu verändern. Du streitest nicht mit ihrem Inhalt. Du arbeitest an ihrer Form und an der Sprache, mit der Du über Dich denkst.

15

SUBMODALITÄTEN

Die Stimme verwandeln

Heute erlebst Du dass Du nicht nur Zuhörer Deiner Gedanken bist, sondern auch ihr Tontechniker.

PRAXIS

Nimm einen Deiner häufigsten kritischen Sätze und verwandle ihn mit W5. Probiere mindestens drei Veränderungen aus und behalte die, die am meisten erleichtert.

AM ABEND Welche Veränderung hat das Gefühl am stärksten erleichtert?

16

INNERER DIALOG

Fremde Stimmen zurückgeben

Ein Satz der nicht Dir gehört, darf zurück an seinen Absender.

PRAXIS

Geh mit dem Satz von Tag 10 durch die vier Schritte von W6. Schreib Deinen neuen Satz auf eine Karte und sag ihn Dir heute dreimal in Ruhe vor, langsam und mit Wärme.

AM ABEND Welcher neue Satz passt wirklich zu mir?

17

SPRACHE

Vom Ding zum Vorgang

„Meine Unruhe“ klingt wie etwas das man besitzt. „Was beunruhigt mich gerade?“ ist eine Frage, auf die es eine Antwort gibt.

PRAXIS

Schreib drei Hauptwörter auf, mit denen Du über Deinen Zustand sprichst, etwa Stress, Unruhe oder Blockade. Verwandle jedes davon in eine Frage nach dem Vorgang: Was genau, wann und woran merke ich es?

AM ABEND Welches Ding ist heute für mich wieder zu einem Vorgang geworden?

18

SPRACHE

Die Ausnahme

Jede Ausnahme enthält schon die Mittel, die Du suchst. Du hast sie in diesem Moment benutzt, ohne es zu bemerken.

PRAXIS

Erinnere Dich an einen Moment der letzten Tage, in dem Dein Kopf ruhiger war als sonst. Was war da anders, wer war dabei und was hast Du getan? Bewerte danach Deinen jetzigen Zustand auf der Skala und frag Dich, was der nächste halbe Punkt wäre.

AM ABEND *Was habe ich in einem ruhigen Moment getan, das ich mir bisher nicht angerechnet habe?*

19

DESUGGESTION

Alte Sätze prüfen

Heute schwächst Du einen alten Glaubenssatz, bevor Du einen neuen einlädst.

PRAXIS

Geh einen Satz der Dich begrenzt durch die fünf Schritte von W9. Lies am Ende den Satz „Ich habe gelernt zu glauben, dass ...“ laut vor.

AM ABEND *Wie viel Gewicht hat der alte Satz jetzt noch, auf einer Skala von eins bis zehn?*

20

SUBMODALITÄTEN

Übertreiben bis es kippt

Manchmal bringt ein Lachen mehr Ruhe als jede Erklärung.

PRAXIS

Wähle eine hartnäckige Gedankenschleife und geh sie mit W10 durch. Nimm Dir Zeit, um die antreibende Eigenschaft wirklich zu finden, bevor Du übertreibst.

AM ABEND *Welche Eigenschaft hat meine Schleife angetrieben?*

21

RÜCKSCHAU

Die dritte Woche

Drei Wochen sind vorbei und Du sprichst inzwischen anders mit Dir. Vielleicht merkst Du es noch nicht jeden Tag, aber Dein Tracker zeigt es Dir.

PRAXIS

Wähle die zwei Werkzeuge dieser Woche, die am stärksten gewirkt haben, und wiederhole sie heute. Schreib danach eine Seite darüber, wie Du heute mit Dir sprichst.

AM ABEND *Wie spreche ich heute mit mir, verglichen mit dem ersten Tag?*

WOCHE 4 · TAG 22 BIS 28

Verankern

Ein Zustand den Du erst abrufen musst, kommt oft zu spät. In der letzten Woche übst Du Stille so oft, dass sie Dein Grundton wird. Dann fällt Unruhe als Abweichung auf, bevor sie Dich mitnimmt.

22

VERANKERUNG

Dein Ruheanker

Heute baust Du Dir einen Weg zur Ruhe, den Du jederzeit bei Dir trägst.

PRAXIS

Baue Deinen Ruheanker mit W13. Nimm Dir dafür zehn Minuten an einem ruhigen Ort und wiederhole die Verknüpfung mindestens dreimal.

AM ABEND Wie stark war das Gefühl beim Test, auf einer Skala von eins bis zehn?

23

ALLTAG

Den Anker mitnehmen

Ein Zustand der nur zuhause erreichbar ist, bleibt an Zuhause gebunden. Heute übst Du ihn an verschiedenen Orten.

PRAXIS

Setze Deinen Anker heute fünfmal in unterschiedlichen Situationen, zum Beispiel unterwegs, bei der Arbeit oder in der Küche. Verbinde ihn jedes Mal mit drei langen Ausatmungen.

AM ABEND In welcher Situation hat der Anker am besten gewirkt?

24

ZUKUNFT

Vorwegnehmen

Die Verknüpfung entsteht am besten, bevor der Ernstfall sie erzwingt.

PRAXIS

Bring Dich mit Anker und Atem in einen ruhigen Zustand. Stell Dir dann eine Situation der nächsten Tage vor, die sonst Grübeln auslöst. Lass sie in diesem Zustand ablaufen, mit demselben Auslöser und einem anderen Verlauf. Spür ihn so genau wie möglich.

AM ABEND Wie fühlt sich diese Situation jetzt für mich an?

25 BEWEGUNG Stille im Gehen

Stille muss nicht still sitzen. Heute findest Du sie in der Bewegung.

PRAXIS

Geh zwanzig Minuten lang ohne Kopfhörer. Halte den Blick weit, lausche auf die Geräusche und spür bei jedem Schritt den Kontakt Deiner Füße mit dem Boden. Wenn ein Gedanke kommt, sag „Denken“ und kehre zu den Schritten zurück.

AM ABEND *Wie viel Raum war heute zwischen meinen Gedanken?*

26 SELBSTHYPNOSE Der stille See

Heute gehst Du einen Schritt tiefer und erlebst Ruhe in der Trance.

PRAXIS

Nimm Dir fünfzehn ungestörte Minuten für die Selbsthypnose im Anhang. Lies das Skript vorher zweimal durch oder sprich es Dir langsam auf das Handy und hör es Dir dann an.

AM ABEND *Welches Bild aus der Trance möchte ich mit in meinen Alltag nehmen?*

27 FREUNDLICHKEIT Ein Tag in Freundlichkeit

Der Ton in dem Du mit Dir sprichst, ist der Raum in dem Du lebst.

PRAXIS

Achte heute den ganzen Tag darauf wie Du mit Dir sprichst. Jedes Mal wenn Dir ein harter Satz auffällt, verwandelst Du seinen Klang mit W5 und sagst Dir danach einen freundlichen Satz, so wie Du ihn einem guten Freund sagen würdest.

AM ABEND *Welcher freundliche Satz kam heute am leichtesten?*

28 RÜCKSCHAU Die vierte Woche

Am Anfang ging es darum, in der Ruhe zu bleiben. Inzwischen geht es darum, wie schnell Du zurückfindest.

PRAXIS

Übe zehn Minuten mit dem Werkzeug, das Dir in diesen Wochen am liebsten geworden ist. Erinnere Dich danach an Deinen letzten Moment der Unruhe, und schau wie lange Du gebraucht hast, um zurückzukehren.

AM ABEND *Hat meine letzte Rückkehr Minuten, Stunden oder Tage gedauert?*

TAG 29 UND 30

Weitergehen

Die dreißig Tage gehen zu Ende und Dein Weg geht weiter. In den letzten zwei Tagen machst Du aus dem Gelernten etwas, das in Dein Leben passt.

29

RITUAL

Dein eigenes Ritual

Ein Ritual trägt Dich auch an den Tagen, an denen Du nicht an Stille denkst.

PRAXIS

Stell Dir aus den Werkzeugen Dein persönliches Ritual zusammen. Wähle eine Praxis für den Morgen von fünf bis zehn Minuten, eine für den Tag wie Anker oder Atem und eine für den Abend. Schreib Dein Ritual auf eine Karte und leg sie dorthin, wo Du sie jeden Morgen siehst.

AM ABEND *Welches Ritual passt in mein Leben, auch wenn es voll wird?*

30

ABSCHLUSS

Zurückschauen und weitergehen

Heute schaust Du auf den Weg der hinter Dir liegt, und auf den der vor Dir liegt.

PRAXIS

Schreib Deine Morgenseiten über die letzten dreißig Tage. Vergleiche Deine Zahl von Tag eins mit der von heute. Schreib zum Schluss einen kurzen Brief an Dich selbst, den Du in dreißig Tagen wieder liest: Was möchtest Du beibehalten, und woran erkennst Du dass Du zurückgefunden hast?

AM ABEND *Was ist in mir stiller geworden?*

Ruhe ist kein Ort an dem Du ankommst und bleibst. Sie ist ein Weg zurück, der mit jeder Übung kürzer wird.

ANHANG

Zum Weiterüben

Eine Selbsthypnose für die Tiefe, ein Tracker für den Überblick und ein ehrliches Wort dazu, wann Du mehr brauchst als einen Leitfaden.

ANHANG I

Selbsthypnose: Der stille See

Lies das Skript zuerst zwei- oder dreimal, damit Du es in groben Zügen kennst. Oder sprich es Dir langsam und mit vielen Pausen auf das Handy und hör es Dir an. Die drei Punkte stehen jeweils für eine Pause von einigen Atemzügen.

Vorbereitung

Setz Dich bequem hin oder leg Dich hin, an einem Ort an dem Dich fünfzehn Minuten niemand stört. Schalte Dein Handy stumm. Du musst nichts erreichen. Wenn eine Trance nicht tief wird, ist auch das eine Erfahrung. Übe nie beim Autofahren, und gib Dir nach der Rückkehr eine Minute, bevor Du aufstehst oder zum Handy greifst.

Die Trance

Du kannst es Dir jetzt bequem machen und Deinen Blick auf einen Punkt vor Dir richten ... Und während Du diesen Punkt ansiehst, kannst Du bemerken wie Deine Augenlider ganz von selbst ein wenig schwerer werden ... und wann immer sie sich schließen wollen, dürfen sie das ...

Mit jeder Ausatmung darf Dein Körper etwas mehr in die Unterlage sinken ... die Schultern ... die Arme ... die Hände ... Und Du musst nichts dafür tun, denn Dein Körper weiß wie Entspannung geht ...

Gleich zähle ich von zehn bis eins, und mit jeder Zahl gehst Du eine Stufe tiefer, eine Treppe hinab zu einem Ort der Ruhe ... zehn ... neun ... mit jeder Stufe etwas leichter ... acht ... sieben ... sechs ... fünf ... tiefer und ruhiger ... vier ... drei ... zwei ... eins ...

Und am Ende der Treppe liegt ein See am frühen Morgen ... Vielleicht siehst Du ihn deutlich oder Du spürst ihn nur ... Die Luft ist kühl und klar ... Auf dem Wasser liegen noch kleine Wellen ... und jede Welle ist wie ein Gedanke, der kommt und wieder geht ...

Du musst die Wellen nicht glätten ... Du kannst ihnen einfach zuschauen ... Und mit jeder Ausatmung werden sie ein wenig flacher ... ein wenig langsamer ... bis die Oberfläche ruhiger wird ... und noch ruhiger ...

Und irgendwann ist das Wasser so still, dass es den Himmel spiegelt ... So wie ein Spiegel von dem jemand den Staub genommen hat ... Und Du kannst bemerken, dass unter allen Wellen schon immer dieses stille Wasser war ... Es war nie weg ... Es war nur bewegt ...

Wenn ein Gedanke kommt, darf er wie ein kleiner Stein ins Wasser fallen ... Du siehst ihn sinken ... langsam ... bis er auf dem Grund liegt ... und die Oberfläche kommt wieder zur Ruhe ...

Und während Du diese Ruhe spürst, kannst Du jetzt Daumen und Mittelfinger einer Hand sanft aufeinander legen ... und Dir erlauben, dass Dein Unbewusstes diese Ruhe mit dieser Berührung verbindet ... Und immer wenn Du in Zukunft Daumen und Mittelfinger zusammenführst ... kann Dein Geist sich an diesen See erinnern ... ganz von selbst ... Löse die Finger wieder ...

Nimm Dir noch einen Moment an diesem See ... Du kannst jederzeit hierher zurückkehren ...

Die Rückkehr

Gleich zähle ich von eins bis fünf, und mit jeder Zahl kommst Du wacher und frischer zurück ... eins ... Du spürst Deinen Körper wieder ... zwei ... die Unterlage, den Raum ... drei ... Du bewegst Finger und Zehen ... vier ... Du atmest einmal tief durch ... fünf ... und öffnest die Augen, wach und klar.

ANHANG II

Dein 30-Tage-Tracker

Trag jeden Abend ein, wie laut Dein Kopf heute im Durchschnitt war, von 1 (still) bis 10 (sehr laut). In die letzte Spalte schreibst Du ein Stichwort zu Deiner Abendfrage.

TAG	THEMA	KOPF 1-10	NOTIZ
01	Wo stehst Du gerade?		
02	Wo sitzt die Spannung?		
03	Der weite Blick		
04	Die Morgenseiten		
05	Üben im Unauffälligen		
06	Denken und Vorbei		
07	Rückschau Woche 1		
08	Die Stimme belauschen		
09	Wo die Stimme sitzt		
10	Wessen Stimme ist das?		
11	Das Grübelfenster		
12	Der innere Streit		
13	Der Tagesfilm		
14	Rückschau Woche 2		
15	Die Stimme verwandeln		
16	Fremde Stimmen zurückgeben		
17	Vom Ding zum Vorgang		
18	Die Ausnahme		
19	Alte Sätze prüfen		
20	Übertreiben bis es kippt		
21	Rückschau Woche 3		
22	Dein Ruheanker		
23	Den Anker mitnehmen		
24	Vorwegnehmen		
25	Stille im Gehen		
26	Der stille See		
27	Ein Tag in Freundlichkeit		
28	Rückschau Woche 4		
29	Dein eigenes Ritual		
30	Zurückschauen und weitergehen		

ANHANG III

Wenn Du mehr brauchst

Zwei Menschen können denselben Satz sagen und doch ein unterschiedliches Bedürfnis haben. Während der eine einen Impuls braucht, braucht der andere eine Behandlung.

Dieser Leitfaden ist für Menschen gedacht, deren Kopf im Alltag zu laut geworden ist und die selbst etwas dagegen tun wollen. Für viele reicht das, um wieder mehr Ruhe zu finden. Es gibt aber Situationen, in denen ein Leitfaden nicht der richtige Weg ist.

Hol Dir professionelle Hilfe, wenn

- Du über mehrere Wochen kaum schläfst oder Dich trotz ausreichender Zeit im Bett dauerhaft erschöpft fühlst.
- Du Dich über längere Zeit niedergeschlagen fühlst und kaum noch Freude empfindest.
- Gedanken Dir Angst machen oder Dich zu Handlungen drängen, die Du nicht mehr lenken kannst.
- Dein Grübeln mit sehr belastenden Erlebnissen verbunden ist, die immer wieder hochkommen.
- Dir einzelne Übungen spürbar mehr Unruhe bringen statt weniger.

Deine erste Anlaufstelle ist Deine Hausärztin oder Dein Hausarzt. In akuten Krisen erreichst Du die Telefonseelsorge rund um die Uhr kostenlos unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.

Zu den Atemübungen

Wenn Dich die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper unruhiger macht, arbeite lieber über die äußere Wahrnehmung mit dem weiten Blick und den Geräuschen um Dich herum. Bei Herz- oder Atemwegserkrankungen sprich längere Atemübungen vorher mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt ab.

Hilfe zu suchen ist kein Scheitern. Es ist ein Zeichen dafür, dass Du Dich selbst ernst nimmst.

WIE ES WEITERGEHEN KANN

Stille lässt sich vertiefen

Mein Name ist Florian Stotz. Ich bin Trainer für Kommunikation, Hypnose und Persönlichkeitsentwicklung in Heidelberg. Seit fünfzehn Jahren beschäftige ich mich mit Zen, NLP und der Frage, wie Menschen sich wirklich verändern. Alles was Du in diesem Leitfaden gelernt hast, kannst Du in der Begegnung noch tiefer erleben.

Wenn Du weitergehen möchtest, findest Du bei mir drei Wege:

Dokusan

Das persönliche Gespräch aus dem Zen für alle, deren Kopf nicht zur Ruhe kommt. In Heidelberg oder online.

NLP Stark Leben

Zwei Tage Workshop in Heidelberg. Du lernst wie Deine Sätze und inneren Bilder Dein Erleben bauen und wie Du sie selbst umbaut.

Emotionsketten goodbye!

Zwei Tage Workshop in Heidelberg. Alte Reaktionen erkennen, lösen und wieder frei wählen, wie Du reagierst.

Klar im Kopf. Leicht im Herzen. Frei im Handeln.