



Achtsamer Umgang mit unseren Gedanken

Unser Gehirn produziert ständig Gedanken,
dazu ist es schließlich auch da.

Aber viele unserer Gedanken sind eine Belastung,
sie stören unser Wohlbefinden, machen schlechte Stimmung,
halten uns davon ab das zu tun, was uns wichtig ist.

An 6 Nachmittagen wollen wir lernen:

- ❖ wie unsere Gedanken funktionieren
- ❖ wie wir sie kommen und gehen lassen können
- ❖ wie unser Tun nicht nur von unseren Gedanken bestimmt wird,
sondern von dem was uns wirklich wichtig ist

**Termine immer am Donnerstag von 16 - 17 Uhr im Gruppenraum
der Beratungsstelle für seelische Gesundheit in Ansbach**

01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10., 05.11.2015

Anmeldung und Information bei Martin Klingel, 0981/14440

Achtsamer Umgang mit unseren Gedanken

Seminar an 6 Terminen. Ausschreibung über das Infobrett im Wartebereich der Beratungsstelle und über persönliche Empfehlung der BeraterInnen. (Siehe Infozettel)

Teilnehmerzusammensetzung:

4 Männer und 3 Frauen, Alter zwischen 37 und 59 Jahre mit sehr unterschiedlichen Lebenssituationen (von Familienvater, arbeitssuchend auf dem regulären Arbeitsmarkt bis alleinstehend bei der Mutter lebend, wegen psychischer Erkrankung voll Erwerbsgemindert), psychiatrischen Diagnosen (Depressionen, Schizophrenie, Belastungsstörungen) und Grad der psychischen Erkrankung, alle sind in laufender Beratung bzw. nehmen andere Gruppenangebote war.

Kursverlauf

1. Treffen

Einstieg mit einfacher und kurzer Achtsamkeitsübung: Atembetrachtung, Gedanken wahrnehmen

Feedbackrunde: *meist positive Erfahrung der Entspannung, zwei äußern, dass die Gedanken immer stärker waren und es sehr schwierig war, die Aufmerksamkeit auf den Atem zu legen, einer hat eine starke innere Unruhe gespürt wodurch keine Entspannung möglich war.*

Kurze Vorstellungsrunde mit Namen und ein Satz, warum sie hier sind. Alle äußerten als Motiv, dass sie zu sehr von ihren Gedanken belastet sind und das ändern wollen.

Alle **Theorieteile** werden im Dialog unter Einbeziehung von Fragen und Erfahrungsbeiträge aus der Gruppe erarbeitet, mit Tafelanschrieb (siehe Anhang Tafelanschriebe 1 - 6):

Was sind Gedanken

Denken Grundfunktion des Gehirns, Gehirn komplexes Organ deshalb fehleranfällig.

Missverständnis: Denken ist schlecht, Problem sind die automatisierten Denkprozesse, dass wir mit unserem Denken verschmelzen

Missverständnis 2: Negative Gedanken sind schlecht. Wir haben ein Katastrophengehirn, Risiken und Gefahren erkennen, Lösungen für Problemsituationen suchen ist überlebensnotwendig!

Lernziel im Theorieteil: Nicht der Gedanke ist das Problem, sondern der Umgang damit

Seminarziele:

Umgang der Gedanken verändern bezgl. Qualität; Gedankeninhalte Ziel: Abstand gewinnen und

Quantität: übersteigerte Gedankenaktivität; Ziel: Weniger Gedanken aber mehr sinnliches Erleben als Quelle von Wohlbefinden, Freude und Lebenszufriedenheit

Abschluß mit Atembetrachtung, Zählen der Atemzüge bis 10

Hausaufgabe: tägliche Praxis der Übung

Reflexion: *alle TeilnehmerInnen sind gut dabei mit Erfahrungsbeiträgen und Fragen, hohe Motivation etwas zu verändern, Theorieinhalte haben bei den meisten Aha-effekte ausgelöst, große Neugierde auf das was kommt, die Unruhe eines Teilnehmers während der Achtsamkeitsübung im Blick behalten, eventuell auch im Zweiergespräch weiterer Umgang damit besprechen.*

2. Treffen

Feed-back Runde: *Nachklang vom letzten Treffen und Erfahrungen mit der Atembetrachtung, einige Teilnehmer berichten, dass sie die Atembetrachtung einige Male gemacht haben, andere konnten sich nicht motivieren, ein Teilnehmer bemerkt schon ein Veränderung bei der Gedankenwahrnehmung*

Achtsamkeitsübung: Gedankenwahrnehmung „ich bin neugierig auf den nächsten Gedanken“

Feed-back: *Der Teilnehmer mit der beim letzten Mal eine starke Unruhe gespürt hatte konnte besser entspannen, weil er die Augen geöffnet ließ und einen festen Punkt fixiert hat.*

Kurze Wiederholung der Inhalte des letzten Treffens.

Wie wir „normalerweise“ mit unerwünschten Gedanken umgehen:

Gesprächsrunde, in die Gruppenmitglieder eigene Erfahrungen und Strategien einbringen können.

Dabei werden vor allem folgende Strategien benannt:

Gedankensuppression/Gedanken unterdrücken, je stärker Gedanken unterdrückt werden, desto stärker werden diese (Bild vom Tür zuhalten, Rosaelefanten-Effekt), gelingt nur kurzfristig.

Gedanken ersetzen, Positives Denken, Negative Gedanken durch positive ersetzen, funktioniert nur, wenn die neuen Gedanken mit der eigenen Grundüberzeugung übereinstimmt, Studie zur Inneren Resonanz auf „ich bin ein liebenswerter Mensch“, führt nur bei Personen, die ein positives Selbstwertgefühl haben zur Verbesserung, ansonsten zur Verschlechterung

Ablenkung, teilweise erfolgsversprechend, Aufmerksamkeit auf die Sinne (hören, sehen, ect.....), „Raum“ mit dem sich unsere Gedanken beschäftigen: Vergangenheit (Schuld, Selbstvorwürfe) und Zukunft (Ängste), je mehr es gelingt uns mit unserer Aufmerksamkeit in der Gegenwart zu halten, desto weniger Raum haben Gedanken.

Ablenkung mit Medienkonsum oder Drogen problematisch

Einführung eines **Grundbegriffs des Achtsamkeitskonzepts:**

Innerer Beobachter: Annehmend (beschreibend nicht wertend), Absichtslos (will nichts, bleibt bei dem was ist), offen (sich erlauben zu erleben, was jetzt gerade ist, Anfänger- und Entdeckergeist)

Im Gesprächsaustausch berichten einige Teilnehmer vom Erleben ihres inneren Beobachters, der sich aber innerer Kritiker entpuppt, Gespräch über die Frage woran erkenne ich den „richtigen“ inneren Beobachter.

Ziel im Umgang mit den Gedanken: Position des Inneren Beobachters einnehmen, Bedeutung von regelmäßigen Achtsamkeitsübungen als Training/Stärkung des Inneren Beobachters.

Abschluss mit **Achtsamkeitsübung:** Atembetrachten, Gedanken, Körperempfindungen und Geräusche Wahrnehmen

3. Treffen

Feed-Back Runde und Wiederholung der bisherigen Inhalte: *eine Teilnehmerin berichtet, dass sie ihren inneren Beobachter nicht spürt, durch Nachfragen erkennt sie ihn doch. Austausch über Erfahrungen mit hilfreicher und problematischer Ablenkung bei schlechten Gedanken, Achtsamkeitsübungen fallen schwer, wenn man sich selbst die Vorgaben machen muss, (deshalb erhält jeder Teilnehmer am Ende eine CD mit einer Anweisung zur Atembetrachtung mit dem Auftrag diese regelmäßig zu üben), insgesamt positive Rückmeldung weil die Vorstellung, dass Gedanken sein dürfen und eben nur Gedanken sind, im Alltag sehr entlastet wirkt.*

Achtsamkeitsübung: Atembetrachtung

Grübeln: Erfahrungsaustausch zum Grübeln: *Die Teilnehmer berichten über ihre Erfahrungen mit Grübeln dabei werden auch die meisten der u.g. Punkte angesprochen*

Grübeln ist eine Kette von Gedanken, die

- sich wieder und wieder um ähnliche Inhalte drehen, z.B. Schwächen, Missgeschicke oder negative Ereignisse
- sich auf vergangene oder gegenwärtige Ereignisse beziehen
- mit der Zeit abstrakter, allgemeiner und negativer werden: „keiner mag mich“, „Warum passiert mir immer so etwas?“, Warum-Fragen
- nicht auf Lösungen oder Veränderungen ausgerichtet sind. Passive Betrachtung von Verfehlungen
- Sorgen: Beschäftigt sich vor allem mit „Was ist, wenn...?“
- begleitet von Traurigkeit

Problemlösendes Denken als hilfreiche Alternative zum Grübeln:

Zielbezogenes Denken, um konkrete Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten und die Konsequenzen durchzudenken. Wie- Fragen? Wie kann ich mein Ziel erreichen?

Fehlleistungen (siehe 1. Treffen):

- unser Denken ist Katastrophen und Gefahrenorientiert. Wir wollen immer auf Nummer sicher gehen und vom schlimmsten ausgehen
- eingefahrene Denkmuster - Automatische Gedanken, unsere Programmierung werden wir nicht los, wir können sie uns nur bewusst machen und lernen damit umzugehen
- zusätzlich belastet sind depressive und ängstliche Menschen

Ausstieg aus dem Teufelskreis

- Negative automatische Gedanken erkennen und identifizieren lernen
- inneren Beobachter schulen
- Dadurch werden nachfolgende Reaktionen entkräftet und entkoppelt
- es geht nicht darum negative Gedanken zu vermeiden oder zu unterdrücken: Akzeptanz!
- erlernen und praktizieren von Defusionstechniken (Möglichkeiten Abstand zu den Gedanken zu gewinnen, Begriff wird später im Zusammenhang mit Gedankenfusion noch eingeführt)

Defusionstechniken:

- Gedanken bewusster wahrnehmen: Hitparade der Gedanken (Die Top Ten, als Hausaufgabe den Teilnehmern mitgegeben) , Bohnenübung

- Gedanken aufschreiben: Gedankenprotokoll, Gedanken auf Karteikarten und diese mitnehmen
- Gedanken als Gedanken benennen: „Ich habe den Gedanken, dass ich im Bewerbungsgespräch versagen werde.“ Statt: „ich werde im Bewerbungsgespräch versagen.“

Das löst bei den Teilnehmern einen Aha-Effekt aus, einige fassen den Vorsatz das Aufzuschreiben und irgendwo sichtbar aufzuhängen.

Imaginationsübung: Gedanken auf Blätter im Fluss schreiben und vorbeiziehen lassen.

Feed-back: *positiv, verschiedene Bilder sind möglich: Wolken am Himmel, Schiffe am Fluss, Eisenbahnwagons, Treffen dauerte heute wegen des angeregten Austausches in der Gruppe 90 Minuten, wurde nicht als zu lang empfunden.*

4. Treffen

Feedback-Runde: Erfahrungen mit den Hausaufgaben (Atembetrachtung und Top Ten): *Die Teilnehmenden berichten von unterschiedlichen Erfahrungen mit der Atembetrachtung, die Mehrheit empfand sie als hilfreich und haben die Übung zwischen 3mal und täglich in der zurückliegenden Woche gemacht. Ein Teilnehmer berichtet, dass es ihm in der Gruppe leichter fällt bzw. er zu Hause die Übungen aus Angst vor Störungen nicht machen kann (im Einzelgespräch ansprechen!), ein anderer tut sich alleine zuhause leichter.*

Alle haben ihre Top Ten Liste mitgebracht und die Top 3 ausgetauscht. Die Übung wurde als hilfreich empfunden, um einen anderen Blick auf die Gedanken zu bekommen.

Wiederholung der Inhalte vom letzten Treffen

Achtsamkeitsübung: Atembetrachtung, Wahrnehmen von Geräuschen und Gedanken

Metakognitionen – Gedanken über unsere Gedanken

Ziel: Die Logik verstehen, warum mein Gehirn schlimme Gedanken produziert

Welche Einstellungen haben Menschen über Gedanken

Typische Metakognitionen

Gesprächsrunde mit der Fragestellung, welche Gedanken machen wir uns über unsere Gedanken?

In der Gesprächsrunde wurde u.a. genannt: Gedanken müssen kommentiert werden, Gedanken machen nervös, und teilweise die unten aufgeführten Metakognitionen.

- schlechte Gedanken sind nicht normal
- schlimme Gedanken führen zu schlimmen Taten
- die Gedanken müssen dem eigenen Willen gehorchen
- schlechte Gedanken müssen unterdrückt werden
- Gefühle signalisieren echte Gefahr
- Die Krankheit (z.B. Depression) vergiftet meine Gedanken
- Grübeln hilft Probleme zu lösen
- Diese Gedanken sind ein Zeichen, dass ich verrückt werde

Metakognitionen sind ein System von Überzeugungen

lösen ein bestimmtes Denkmuster aus

Beispiele:

- sich Sorgen
- Grübeln
- Lenkung der Aufmerksamkeit auf das Negative
- Gedankenunterdrückung

Was tun dagegen:

- Automatische Gedanken erkennen und identifizieren lernen
- Innere Beobachter
- Hilfreiche Metakognitionen erlernen

Gesprächsrunde über **hilfreiche Metakognitionen**

- Im Gespräch wesentliche Gedanken über die Gedanken aus den Letzten Treffen erarbeitet: Gedanken sind nur Gedanken und keine Tatsachen, unser Gehirn ist dafür gemacht Gedanken zu produzieren ect. Für einige Teilnehmer erleben diese Erkenntnisse als große Erleichterung. Erfahrungen aus der Achtsamkeitsübung am Anfang werden aufgegriffen: Gedanken so wahrnehmen und vorbeiziehen lassen wie wir es bei den Geräuschen tun.

- Psychoedukation

Eigentlich sollte an dieser Stelle noch der Begriff „Kognitive Fusion“ eingeführt werden. Dies wird aufgrund der fortgeschrittenen Zeit mit einer kurzen Erklärung welche Bedeutung der Begriff hat, auf das nächste Treffen verschoben.

Einführung weiterer Defusionstechniken mit der Hausaufgabe, dass jeder Teilnehmer eine Technik zuhause ausprobiert.

Defusionstechniken

- Gedanken singen, ein Lied daraus machen
- Gedanken schnell und laut vor sich hinsprechen (Sinnentleeren)
- Gedanken möglichst langsam oder möglichst schnell sprechen
- Gedanken mit Textverarbeitungsprogramm gestalten
- Gedanken mit Übersetzungsprogramm in andere Sprache übersetzen und wieder zurückübersetzen

Achtsamkeitsübung: Meditative Defusionstechnik – Gedanken auf vorbeiziehende Wolken am Himmel schreiben.

5. Treffen

Feedback-Runde – Erfahrungen mit Defusionstechnik

Die meisten Teilnehmer haben eine Technik aus der o.g. Liste ausprobiert: entweder Gedanken singen oder Gedanken schnell und laut vor sich hinsprechen, alle haben dabei von der Erfahrung berichtet, dass sich die Haltung zu den Gedanken dabei ändert und diese an Macht verlieren.

Achtsamkeitsübung: Gedanken beobachten, wie ein wissbegieriger Wissenschaftler

Diese Übung hat die meisten Teilnehmer überfordert wegen innerer Unruhe, Ablenkung durch Geräusche, es ist nicht gelungen Gedanken als Gegenstand wissenschaftlicher Betrachtungen zu sehen, ein Teilnehmer berichtet, dass er trotzdem gut entspannen konnte

Kognitive Fusion

- Identifiziert mit einem Gedanken, diesen für wahr halten ohne ihn ernsthaft zu prüfen, eine Form von Alltagswahn
- Gedanken sind Folgen bisheriger Erfahrungen und daraus resultierender Grundüberzeugungen

Typische Gedanken mit denen wir fusioniert sein können:

- Sollte/Müsste-Sätze – ich muss mich mehr anstrengen
- Prognosen für die Zukunft – ich werde eh nie wieder gesund
- Vergangenes – ich kann einfach nicht verzeihen! Wenn ich damals nicht.....
- Identität – ich bin zu nichts zu gebrauchen

Gespräch zur Fragestellung mit welchen Gedanken sind wir verschmolzen?

Angeregter Austausch der Teilnehmer über eigene Erfahrungen in der Biographie, die zu abwertenden Denkmuster führen.

Gedanken Defusion

- Gedanken sind Gedanken und keine Tatsachen – ich bin nicht meine Gedanken
- Gedanken betrachten, statt ihre Sichtweise einnehmen
- Gedanken wahrnehmen statt sich in ihnen zu verstricken
- Gedanken kommen und gehen lassen, statt sie festzuhalten

Fusion - Defusion

Übung:

- 3 Gedanken sammeln, die uns abwerten, den auswählen, der uns am meisten zusetzt.
- Den Gedanken in Kurzform ausdrücken. Mit dem Gedanken verschmelzen. Im möglichst viel Glauben schenken.
- Den Gedanken nochmal wieder holen und den Satz voranstellen: „Ich habe den Gedanken daß....“
- Den Gedanken nochmal wiederholen und den Satz hinzufügen: „Ich nehme wahr, den Gedanken zu haben, dass....“

Gedanken wahrnehmen:

- Was erzählt unser Geist gerade?

Funktionsfähigkeit unserer Gedanken überprüfen:

- Ist dieser Gedanke hilfreich? Um das Problem zu bewältigen
- ermöglicht mir der Gedanke ein reiches, erfülltes und sinnvolles Leben zu führen?
- Entdeckung des denkenden Selbst: wer bin ich wirklich, welche Werte sind mir wichtig, was will ich wirklich

Gespräch über den Sinn des Lebens, über das was uns wichtig ist, zu unterscheiden zwischen dem, was wir wirklich wollen und dem, was nur unsere Gedanken uns vorgeben wollen

Gedankenüberaktivität reduzieren als 2. Ziel neben dem Abstand gewinnen

5-Sinne-Achtsamkeit um im Hier und Jetzt zu sein:

Gesprächsrunde wie wir unsere 5 Sinne bewusst einsetzen können: *(geplant, aus Zeitgründen wurde die Gesprächsrunde auf das nächste Treffen verschoben und die 5 Sinne nur benannt)*

- Sehen
- hören

- riechen
- schmecken
- fühlen

Achtsamkeitsübung: Rosinen und Walnüsse sehen, tasten, riechen und schmecken, Unterschiede bewusst wahrnehmen

Die Übung wurde von allen Teilnehmern als sehr angenehm erlebt, einem Teilnehmer ist über seine Essgewohnheiten (unachtsam, nebenher) erschrocken und will das ändern. Gespräch darüber, dass diese Achtsamkeit der Sinne auf alle Alltagshandlungen angewendet werden kann.

6. Treffen

Feed-Back Runde: Erfahrungen mit Defusionstechniken und Achtsamkeit der Sinne

Nicht alle haben die Hausaufgabe gemacht und eine neue Defusionstechnik erprobt. Getestet wurde das Übersetzungsprogramm und das Singen von Gedanken. Der Austausch der Erfahrungen wirkte sehr erheiternd, so dass deutlich wurde, welchen Effekt Defusionstechniken erzielen sollen/können. Die Schlussübung des letzten Treffens hatte bei manchen eine sehr nachhaltige Wirkung, ein Teilnehmer berichtet, dass er dadurch sehr bewusster isst und das als sehr bereichernd erlebt.

Achtsamkeitsübung: Im Hier und Jetzt sein - Wahrnehmung des Körpers, des Raums

Gesprächsrunde über die 5 Sinne – wie wir die Achtsamkeit der Sinne im Alltag gezielt einsetzen können um unsere Gedankenaktivität zu reduzieren.

Im Gespräch werden zu den einzelnen Sinnen verschiedene Möglichkeiten und Erfahrungen ausgetauscht und durch die unten genannte Beispielen ergänzt. Entscheidend ist, dass diese Achtsamkeit der Sinne sehr gut und bereichernd in Alltagshandlungen integriert werden können und das zu einem bewussteren und reicheren Leben führt.

Beispiele:

Sehen: Eine Person beschreibt ein Bild, das die anderen nicht sehen können und nach ihren Anweisungen malen sollen; durch ein Loch schwarzen Kartons schauen und nur den sichtbaren Ausschnitt beschreiben (zur Verdeutlichung und zum Üben des "Inneren Beobachters");

hören: dem Klang einer Klangschale folgen; eine Glocke läuten jeweils beim Hören einer Bewertung; "Geräusch-Memory" mit Filmdosen, die mit verschiedenen Dingen gefüllt sind (Sand, Reis, etc.);

riechen: an Kaffeebohnen riechen; in der Natur Gerüche wahrnehmen;

schmecken: Brausetablette lutschen; Tee trinken;

fühlen: einen Stein ertasten; barfuß über Gras gehen.

Defusionstechniken:

- Gedanken normalisieren und zulassen anstatt ihn zu verurteilen, in Frage zu stellen oder loswerden zu wollen
- Unseren Geist wie eine Person behandeln, im einen Namen geben:
 - z.B. Innerer Kritiker, Innerer Antreiber
- den Geist als Geschichtenerzähler sehen – wie alt ist dies Geschichte
- Wiederholungsübung: Zitronen, Zitronen, Zitronen
- Computerbildschirm (Gedanke als Schriftzug in unterschiedlichen Schriftarten,-größen und -farben über einen imaginären Computerbildschirm laufen lassen

- Wiederholen der bereits genannten Techniken
 - Gedanken singen, ein Lied daraus machen, mit verstellter Stimme aussprechen
 - Gedanken schnell und laut vor sich hinsprechen (Sinnentleeren)
 - Gedanken möglichst langsam oder möglichst schnell sprechen
 - Gedanken mit Textverarbeitungsprogramm gestalten
 - Gedanken mit Übersetzungsprogramm in andere Sprache übersetzen und wieder zurückübersetzen
 - Gedanken bewusster wahrnehmen: Hitparade der Gedanken (Die Top Ten, als Hausaufgabe den Teilnehmern mitgegeben) , Bohnenübung
 - Gedanken aufschreiben: Gedankenprotokoll, Gedanken auf Karteikarten und diese mitnehmen
 - Gedanken als Gedanken benennen: „Ich habe den Gedanken, dass ich im Bewerbungsgespräch versagen werde.“ Statt: „ich werde im Bewerbungsgespräch versagen.“
- Meditative Techniken: Blätter auf Fluss, Autos auf Straße, Wolken am Himmel, Güterzug...
- Achtsamkeit der 5 Sinne

Gespräch über die Defusionstechniken. Wichtig ist, dass jeder die Techniken praktiziert, die für ihn eine gute Wirkung haben.

Erfahrungsaustausch, Ausblick, Ergebnissicherung,

Hervorheben der Wichtigkeit des Übens, vergleichbar mit dem Muskeltraining

In der Feedback-Runde äußern alle die Erfahrung, dass durch das Seminar ein Veränderung im Umgang mit den Gedanken stattgefunden hat. Alle können gelassener mit ihren Gedanken umgehen. Einige tun sich schwer die Achtsamkeitsübungen für sich zu Hause zu praktizieren. Es ist wohl ein Bedarf an einer fortlaufenden Übungsgruppe vorhanden. Im Gespräch wird überlegt, wie die Inhalte nachhaltig zu Verfügung stehen. Die Teilnehmenden erhielten ein hand-out mit dem Tafelaufschrieb, mit dem Auftrag nach dem Seminar die eigenen Gedanken und Erkenntnisse aufzuschreiben. Dies haben nicht alle gemacht. Es wird der Wunsch nach einem ausführlicheren hand-out geäußert. Gespräch über das für und wider eines ausführlicheren Skripts. Es wird zum Schluss nochmals eindringlich auf das Üben der Achtsamkeitspraxis hingewiesen. Die meisten Teilnehmer äußern ein deutliches Bedürfnis nach weiteren Gruppenangeboten zur Achtsamkeit. Angekündigt wird eine Gruppe zum achtsamen Umgang mit Gefühlen und zum Selbstmitgefühl.

Literaturempfehlungen:

Ruhe da oben! Der Weg zu einem gelassenen Geist – Andreas Knuf

Grübeln – Wie Denkschleifen entstehen und wie man sie löst – Tobias Teismann

Achtsamkeitsübung: Gedanken kommen und gehen lassen wie Blätter auf einem Fluss
Übung zum wiederholten Mal eingebracht, weil es eine gut und einfache Übung für den „Hausgebrauch“ ist.

Schluss

1.Treffen

Was sind Gedanken?

Denken Grundfunktion des Gehirns

Gehirn komplexes Organ deshalb fehleranfällig.

Gedanken sind:

- Minigedanken wie Bewertungen („schön“, unangenehm“), Zählen usw.
- Komplexe Gedankengänge wie Planen, Entscheiden
- Grübeln: Über das immer gleiche immer wieder nachdenken
- Gedankenketten, meistens assoziativ gelockerte, ganze Geschichten
- auch Bilder sind Gedankenformen
- Gedanken über Ereignisse oder Gedanken über die eigene Person

Missverständnis 1: Denken ist schlecht, Problem sind die automatisierten Denkprozesse, dass wir mit unserem Denken verschmelzen

Missverständnis 2: Negative Gedanken sind schlecht. Wir haben ein Katastrophengehirn, Risiken und Gefahren erkennen, Lösungen für Problemsituationen suchen ist überlebensnotwendig!

Lernziel im Theorieteil: Nicht der Gedanke ist das Problem, sondern der Umgang damit

Seminarziele:

Umgang der Gedanken verändern bezgl. Qualität/Gedankeninhalte; Ziel: Abstand gewinnen und

Quantität/übersteigerte Gedankenaktivität; Ziel: Weniger Gedanken aber mehr sinnliches Erleben als Quelle von Wohlbefinden, Freude und Lebenszufriedenheit

2. Treffen

Grundbegriff des Achtsamkeitskonzepts

Innerer Beobachter

- **Annehmend**
- **Absichtslos**
- **Offen**

Umgang mit Gedanken

- **Gedanken unterdrücken**
- **Gedanken ersetzen**
- **Ablenkung**

3. Treffen

Grübeln ist eine Kette von Gedanken, die

- sich wieder und wieder um ähnliche Inhalte drehen, z.B. Schwächen, Missgeschicke oder negative Ereignisse
- sich auf vergangene oder gegenwärtige Ereignisse beziehen
- mit der Zeit abstrakter, allgemeiner und negativer werden: „keiner mag mich“, „Warum passiert mir immer so etwas?“, Warum-Fragen
- nicht auf Lösungen oder Veränderungen ausgerichtet sind. Passive Betrachtung von Verfehlungen
- Sorgen: Beschäftigt sich vor allem mit „Was ist, wenn...?“
- begleitet von Traurigkeit

Problemlösendes Denken als hilfreiche Alternative zum Grübeln:

Zielbezogenes Denken, um konkrete Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten und die Konsequenzen durchzudenken. Wie- Fragen? Wie kann ich mein Ziel erreichen?

Fehlleistungen (siehe 1. Treffen):

- unser Denken ist Katastrophen und Gefahrenorientiert.
- eingefahrene Denkmuster - Automatische Gedanken, unsere Programmierung werden wir nicht los, wir können sie uns nur bewusst machen und lernen damit umzugehen
- zusätzlich belastet sind depressive und ängstliche Menschen

Ausstieg aus dem Teufelskreis

- Negative automatische Gedanken erkennen und identifizieren lernen
- inneren Beobachter schulen
- Dadurch werden nachfolgende Reaktionen entkräftet und entkoppelt
- es geht nicht darum negative Gedanken zu vermeiden oder zu unterdrücken: Akzeptanz!
- erlernen und praktizieren von Defusionstechniken

Defusionstechniken:

- Gedanken bewusster wahrnehmen: Hitparade der Gedanken (Die Top Ten) , Bohnenübung
- Gedanken aufschreiben: Gedankenprotokoll, Gedanken auf Karteikarten und diese mitnehmen
- Gedanken als Gedanken benennen: „Ich habe den Gedanken, dass ich im Bewerbungsgespräch versagen werde.“ Statt: „ich werde im Bewerbungsgespräch versagen.“

4. Treffen

Metakognitionen –

Gedanken über unsere Gedanken

Typische Metakognitionen

- schlechte Gedanken sind nicht normal
- schlimme Gedanken führen zu schlimmen Taten
- die Gedanken müssen dem eigenen Willen gehorchen
- schlechte Gedanken müssen unterdrückt werden
- Gefühle signalisieren echte Gefahr
- Die Krankheit (z.B. Depression) vergiftet meine Gedanken
- Grübeln hilft Probleme zu lösen
- Diese Gedanken sind ein Zeichen, dass ich verrückt werde

Metakognitionen lösen ein bestimmtes Denkmuster aus

- sich Sorgen, Grübeln
- Lenkung der Aufmerksamkeit auf das Negative
- Gedankenunterdrückung

Was tun dagegen:

- Automatische Gedanken erkennen und identifizieren lernen
- Innere Beobachter
- Hilfreiche Metakognitionen erlernen
- Psychoedukation

Defusionstechniken

- Gedanken singen, ein Lied daraus machen
- Gedanken schnell und laut vor sich hinsprechen (Sinnentleeren)
- Gedanken möglichst langsam oder möglichst schnell sprechen
- Gedanken mit Textverarbeitungsprogramm gestalten
- Gedanken mit Übersetzungsprogramm in andere Sprache übersetzen und wieder zurückübersetzen

5. Treffen

Kognitive Fusion

- Sollte/Müsste-Sätze – ich muss mich mehr anstrengen
- Prognosen für die Zukunft – ich werde eh nie wieder gesund
- Vergangenes – ich kann einfach nicht verzeihen! Wenn ich damals nicht.....
- Identität – ich bin zu nichts zu gebrauchen

Gedanken Defusion

- Gedanken sind Gedanken und keine Tatsachen – ich bin nicht meine Gedanken
- Gedanken betrachten, statt ihre Sichtweise einnehmen
- Gedanken wahrnehmen statt sich in ihnen zu verstricken
- Gedanken kommen und gehen lassen, statt sie festzuhalten

Fusion - Defusion

- Mit dem Gedanken verschmelzen
- Den Satz voranstellen: „Ich habe den Gedanken daß.....“
- Den Satz hinzufügen: „Ich nehme wahr, den Gedanken zu haben, dass.....“

Gedanken wahrnehmen:

- Was erzählt unser Geist gerade?

Funktionsfähigkeit unserer Gedanken überprüfen:

- Ist dieser Gedanke hilfreich um das Problem zu bewältigen?
- ermöglicht mir der Gedanke ein reiches, erfülltes und sinnvolles Leben zu führen?
- Entdeckung des denkenden Selbst:
 - Wer bin ich wirklich?
 - Welche Werte sind mir wichtig?
 - Was will ich wirklich?

Gedankenüberaktivität reduzieren

5-Sinne-Achtsamkeit:

- Sehen, - hören, - riechen, - schmecken, - fühlen

6. Treffen

Achtsamkeit der 5 Sinne

Sehen:

hören:

riechen:

schmecken:

fühlen:

Defusionstechniken:

- Gedanken normalisieren und zulassen anstatt ihn zu verurteilen, in Frage zu stellen oder loswerden zu wollen
- Unseren Geist wie eine Person behandeln, im einen Namen geben:
z.B. Innerer Kritiker, Innerer Antreiber
- den Geist als Geschichtenerzähler sehen – wie alt ist dies Geschichte
- Wiederholungsübung: Zitronen, Zitronen, Zitronen
- Computerbildschirm (Gedanke als Schriftzug in unterschiedlichen Schriftarten,-größen und -farben über einen imaginären Computerbildschirm laufen lassen
- Wiederholen der bereits genannten Techniken
 - Gedanken singen, ein Lied daraus machen, mit verstellter Stimme aussprechen
 - Gedanken schnell und laut vor sich hinsprechen (Sinnentleeren)
 - Gedanken möglichst langsam oder möglichst schnell sprechen
 - Gedanken mit Textverarbeitungsprogramm gestalten
 - Gedanken mit Übersetzungsprogramm in andere Sprache übersetzen und wieder zurückübersetzen
 - Gedanken bewusster wahrnehmen: Hitparade der Gedanken (Die Top Ten, als Hausaufgabe den Teilnehmern mitgegeben) , Bohnenübung
 - Gedanken aufschreiben: Gedankenprotokoll, Gedanken auf Karteikarten und diese mitnehmen
 - Gedanken als Gedanken benennen: „Ich habe den Gedanken, dass ich im Bewerbungsgespräch versagen werde.“ Statt: „ich werde im Bewerbungsgespräch versagen.
- Meditative Techniken: Blätter auf Fluss, Autos auf Straße, Wolken am Himmel, Güterzug...
- Achtsamkeit der 5 Sinne

Üben! Üben! Üben!

Literaturempfehlungen:

Ruhe da oben! Der Weg zu einem gelassenen Geist – Andreas Knuf

Grübeln – Wie Denkschleifen entstehen und wie man sie löst – Tobias Teismann