

Balance Impulse

Move & Learn

Kinesioloige Schwaig
info@move-learn.de

RUHE DA OBEN!



Kennst du das? Ein Gespräch ist längst vorbei, doch in deinem Kopf führst du es weiter. Du überlegst, was du hättest sagen sollen, was die andere Person gemeint haben könnte und was beim nächsten Mal passieren wird. Du drehst dich im Kreis, kommst immer wieder an denselben Punkt zurück, ohne Ergebnis und reibst dich daran auf.

Vertraute Gedankenmuster springen oft so schnell an, dass wir kaum bemerken, wann wir ihnen wieder folgen. Diese Gedanken laufen über neuronale Bahnen im Kopf mit 400 km/h, während ein neuer Gedanke nur mit 4 km/h vergleichsweise langsam läuft. Dies erklärt gut, warum es anfangs so viel Aufmerksamkeit braucht, anders zu denken. Je öfter du neue Gedankenwege einschlägst, desto vertrauter werden sie dir.



Gedanken können sich auch körperlich bemerkbar machen. Du stellst dir eine schwierige Situation vor, und obwohl sie gerade nicht stattfindet, spürst du vielleicht, wie dein Herz schneller schlägt, dein Atem flacher wird oder sich deine Schultern anspannen, als wäre die Situation schon real.

Manche Gedankenmuster begleiten uns schon lange. Vielleicht hast du als Kind oft gehört: „Pass auf!“ Vielleicht erinnert dich eine neue Situation an eine schlechte Erfahrung, die viele Jahre zurückliegt.

Oder du ertappst dich bei Sätzen wie: „Das schaffe ich nie“, „Das ist mir alles zu viel“ oder „Die anderen können das besser.“

Was kannst du tun, wenn du merkst, dass deine Gedanken wieder kreisen?

Probiere die STOP-Methode aus. Sobald du bemerkst, dass du dich in Gedanken verfängst, stell dir ein leuchtendes **STOP-Schild** vor. Du kannst auch kurz innehalten oder mit der Hand ein Stoppsignal machen. Hiermit kannst du das Muster unterbrechen. Nimm dir dann einen Moment, um aus der Vogelperspektive auf das zu schauen, was gerade passiert:

Worüber denke ich nach? Was befürchte ich? Und gehört diese Befürchtung zur heutigen Situation oder zu etwas, das ich früher erlebt habe?

Vielleicht erkennst du auch einen Satz wieder, den du von deiner Mutter, deinem Vater oder einer anderen nahestehenden Person übernommen hast. Wenn du ihn erkennst, kannst du prüfen, ob er heute noch eine Bedeutung für dich hat. Schon das Erkennen eines Musters kann etwas verändern. Und jedes Mal, wenn du innehältst und einen Gedanken bewusst hinterfragst, machst du einem neuen Gedankenimpuls Platz.

Manchmal ist das allein gar nicht so leicht. Ein Gedanke fühlt sich so selbstverständlich an, dass wir kaum auf die Idee kommen, ihn zu hinterfragen. Aber vielleicht merkst du beim Lesen, dass du einem dieser Gedanken schon lange folgst, ohne je genauer angeschaut zu haben, woher er kommt. In einer kinesiologischen Sitzung kann Raum entstehen, den Ursprung deines Gedankenkreisens zu klären und aufzulösen.