

stellen.suedostschweiz.ch

... die grösste stellenplattform der region

INSERATESCHLUSS:

Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Comercialstrasse 20, 7007 Chur
 Telefon 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59
 Agenturen in Arosa, Ilanz, Lenzerheide
 und Thusis

IM INTERNET AUFRUFBAR UNTER:
 stellen.suedostschweiz.ch

Wenn der Kopf nie Ruhe gibt

Es ist selten still in unserem Kopf. Der Raum zwischen unseren Ohren produziert ständig Gedanken, Meinungen, Fragen, Bewertungen, Voraussagen, Ursachen und Analysen – aber hie und da ist es besser, seinem Denken nicht alles abzukaufen.

Von Esther Bezzola*

In unserem Kopf spricht es ständig vor sich hin. Ist ja auch richtig so, denn denken ist ja schliesslich seine Aufgabe. Und ohne die Fähigkeit zu denken, würde der Mensch als Spezies wahrscheinlich immer noch auf den Bäumen hocken und hätte keine Aspirin und kein Internet.

Jobverlust

Wenn ich heute meinen Job verliere, dann denke ich vielleicht: «Das ist die absolute Katastrophe, das ist das Ende.» Wenn ich drei Monate später einen neuen, viel besseren Job finde, dann denke ich vielleicht: «War das ein Glück, dass die mir gekündigt haben!» Dann ist aus der Katastrophe von vor zwei Monaten ein Glücksfall geworden, weil ich mich sonst nie für meinen Traumjob beworben hätte. Heute denke ich «Katastrophe», morgen denke ich «Glücksfall.»

Denken wirkt

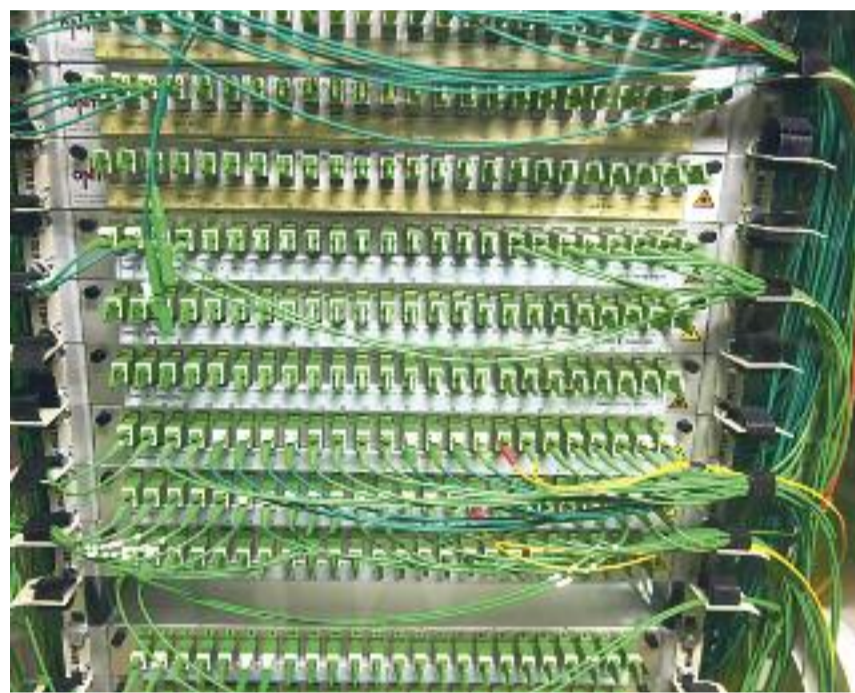
Wenn ich meine inneren Gespräche und Gedanken für die Wirklichkeit halte, dann wird mich der Jobverlust wahrscheinlich gefühlsmässig aus der Bahn werfen. Schliesslich ist es eine «Katastrophe» und «das Ende». Ich hadere mit dem Schicksal, grübele den ganzen Tag, warum so etwas immer mir passiert und was ich denn bloss

getan habe, um das zu verdienen. Meine Energie und Motivation gehen in den Keller, und ich habe einfach keine Kraft, um mir einen neuen Job zu suchen, mich weiterzubilden, umzuschulen oder meine Probleme irgendwie aktiv und selbstbestimmt anzugehen.

Niemand kann in die Zukunft schauen, deswegen weiss ich nicht, ob mein Jobverlust langfristig wirklich eine Katastrophe ist. Aber wenn mein Denken mir genau das erzählt und ich meinem Denken das abkaufe, dann rutsche ich schnell in einen Teufelskreis hinein, und aus meinen Gedanken wird dann die Realität. Dies nennt man eine klassische, selbsterfüllende Prophezeiung.

Umdenken ist gefragt

Stellen Sie sich vor, mein Denken erzählt mir: «Ich habe meinen Job verloren, das ist eine Katastrophe.» Ich erwidere darauf: «Danke für die Meinung, lieber Kopf. Ja, ich spüre jetzt tatsächlich Gefühle wie Stress und Zukunftsangst. Aber mal schauen, was aus der Situation wird. Vielleicht ist das ja sogar ein Geschenk in Verkleidung. Wir werden sehen. Ich lecke mir jetzt ein paar Tage meine Wunden und dann überlege ich ganz gezielt, was ich tun kann.»



Das Gehirn, die menschliche Schaltzentrale, verarbeitet ohne zu bewerten negative wie auch positive Denkmuster.

Bild Archiv Keystone

So eine innere Reaktion erzeugt doch gleich eine andere Grundstimmung und ja, sogar so etwas wie Gelassenheit. Es geht hier darum, dem eigenen Denken nicht alles widerspruchslos abzukaufen. Denn unser Kopf erzählt uns viel, wenn der Tag lang ist. Manches davon ist nützlich, aber manches

ist einfach nur Blödsinn, der uns das Leben schwer macht.

* Esther Bezzola ist diplomierte Mental- und Stressregulationstrainerin
 Weinbergstrasse 1, 7000 Chur
 Telefon 081 356 03 08
 www.mental4you.ch