

## Drei mentale Techniken zum Abschalten

Besser abschalten können, das ist einer der häufigsten Wünsche meiner Coaching-Klienten und Trainingsteilnehmer. Vielleicht kennen Sie das? Sie wollen sich am Abend entspannen, sich nur mit privaten Themen befassen, aber Ihre Gedanken kreisen immer wieder um das Gleiche. Sie beschäftigen sich mit schwierigen Projekten, anstrengenden Klienten etc.

Oder Sie werden morgens gegen 4 Uhr plötzlich wach, das Gedankenkarussell springt an, Sie wälzen berufliche oder private Probleme?

Mentale Techniken, die Einfluss auf den Stoffwechsel im Gehirn nehmen, sehen so aus:

### 1. Häkchen-Ritual:

Menschen, die nichts Sichtbares mit den Händen schaffen, brauchen ein Ritual, um ihre offenen to-do-Listen im Gehirn abzuhaken. Beispielsweise das handschriftliche Notieren von Aufgaben, die man dann mit einem „Erledigt-Häkchen“ versehen kann. Selbst wenn man nur wenig von dem erledigt hat, was man sich vorgenommen hatte, ist es wichtig, die anderen Dinge zu würdigen, die man gemacht hat, ohne sie geplant zu haben. Damit kurbeln Sie den Stoffwechsel an, der für Entspannung und ruhigen Schlaf verantwortlich ist.

### 2. Schubladen:

Stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge einen Schubladenschrank vor, der Ihnen besonders gut gefällt; vielleicht ist er weiß, bunt oder aus einem schönen Holz mit unterschiedlich großen Schubladen? Einzelne Schubladen stehen für bestimmte Lebensbereiche oder Themen. Es gibt Schubladen, die aufgeräumt und in Ordnung sind, vielleicht die für den Kontakt zu Freunden, die Stimmung in der Familie, bestimmte Kundenprojekte. Dann gibt es Schubladen, die sehr unordentlich sind, in denen ungelöste Probleme liegen, z.B. ein sehr schwieriges Projekt, die Sorge um die Großeltern. Wenn die Gedanken zu einem ungünstigen Zeitpunkt um die problematischen Themen kreisen, machen Sie diese Schubladen einfach zu. Die Themen sind da, aber jetzt gerade nicht „dran“. Genießen Sie den Anblick Ihres Schubladenschrankes, bei dem nichts offen steht. Sie wissen, dass Sie auch diese Schubladen aufräumen werden, aber jetzt im Moment machen Sie sie einfach zu. Und öffnen Sie stattdessen die Schubladen, in denen Sie herrliche Bilder von einem fröhlichen Abend, einem Urlaub oder Ähnlichem abgelegt haben und genießen Sie diese positiven Bilder.

### 3. Stopp:

Falls Sie mit dem Schubladenschrank nicht aus dem Gedankenkarussell rauskommen, können Sie mit einer einzigen Frage den Fluss Ihrer Gedanken effektiv stoppen und Ihrem Frontalhirn eine Pause gönnen. Fragen Sie sich bitte – jedoch ohne diese Frage zu beantworten: „Woher kommt mein nächster Gedanke?“ Und achten Sie darauf, was dann in Ihrem Kopf passiert! Machen Sie doch gleich mit! „Woher kommt mein nächster Gedanke?“ Was passiert in Ihrem Gehirn? Genau, nichts! Für einen Moment steht das Karussell still. In der Meditation lernt man genau das, nur



noch intensiver: den Fluss der Gedanken zu stoppen. Das induziert tiefe Entspannung. Die Frage nach dem Abschalten hat sich dann restlos erledigt.

Im Buch „Mentale Intelligenz“ finden Sie die neurobiologischen Hintergründe und noch viele weitere Techniken.

Damit Sie jederzeit gelassen und im Vollbesitz aller Potenziale sind. „Mentale Intelligenz. Wie Sie die Kraft Ihrer Gedanken zielgerichtet nutzen“ Und Wozu? Sie leben geschmeidiger und leichter mit mentaler Intelligenz.

Viel Freude und Erfolg Ihre Petra Bernatzeder

[www.mentaleintelligenz.de](http://www.mentaleintelligenz.de)