

Mehr Selbstbewusstsein: 3 Hindernisse auf dem Weg dorthin

„Sobald du dir vertraust, sobald weißt du zu leben.“ – Johann Wolfgang von Goethe

Mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln ist ein erstrebenswertes Ziel. Im Grunde ist es ziemlich einfach zu erreichen, weil du dich selbst nur bewusster wahrnehmen musst.

In Wirklichkeit ist es allerdings gar kein so einfaches Unterfangen, denn wir lassen uns nur allzu gern von uns selbst ablenken. Erkennst du dich in einer der folgenden Situationen wieder?

- Du denkst darüber nach, wie du möglichst locker wirken kannst, bevor du eine schöne Frau ansprichst.
- Du kommst erschöpft von der Arbeit und willst dich kurz auf die Couch legen, um ein bisschen runter zu kommen. Du machst den Fernseher an. Nach zwei Stunden stellst du erschrocken fest, dass du deine Trainingsstunde beim Sportverein verpasst hast.
- Du liest dir konzentriert einen Fachartikel im Internet durch und bemerkst erst danach, dass du vor Durst schon leichte Kopfschmerzen hast.
- Du erledigst eine Aufgabe, die du eigentlich gar nicht gerne machst, um die Anerkennung deines Chefs zu bekommen.
- Du stimmst deinem Partner zu, mit ihm auf eine Party zu gehen. Obwohl du eigentlich etwas anderes machen wolltest, machst du „gute Mine zum bösen Spiel“. Auf der Party wunderst du dich, warum es immer wieder zu Reibereien zwischen euch kommt.

Diese Beispiele zeigen, wie wir uns von uns selbst ablenken, weil wir Dinge tun, die nicht unserer Natur entsprechen. Sie zeigen uns auch, wie wir häufig nicht vollständig authentisch handeln, weil wir zu sehr mit unseren Gedanken beschäftigt sind.

Aber weißt du was? Diese oder ähnliche Situationen sind völlig normal.

Sie schaden unserem Selbstbewusstsein auf lange Sicht nicht, sofern sie in einem gesunden Maß auftreten. Manchmal müssen wir sie auch in Kauf nehmen, um bestimmte Ziele in unserem Leben zu erreichen. Das passiert sogar den selbstbewusstesten Menschen.

Ich behaupte, dass niemand auf dieser Welt ein einhundertprozentiges Selbstbewusstsein hat. Eine endliche Skala gibt es schlicht und ergreifend nicht.

Dennoch können wir unser Selbstbewusstsein stetig dahingehend verbessern, dass solche Situationen, wie die oben beschriebenen, immer seltener auftreten und uns weniger von unserer Kraft kosten.

Mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln ist ein Prozess, den man sein ganzes Leben lang aufrecht erhalten sollte.

Hast du dich ebenfalls für diesen Weg entschieden und willst dein Selbstbewusstsein ein Leben lang pflegen?

Großartig!

Wie das bei vielen Wegen aber nun einmal der Fall ist, wirst du auch auf diesem das ein oder andere Hindernis überwinden müssen.

In diesem Artikel beschreibe ich dir die Hindernisse, die ich auf meiner bisherigen Reise zu mehr Selbstbewusstsein überwunden habe. Ich gebe dir Tipps an die Hand, wie du sie leichter bewältigen kannst.

Lasse dich nicht entmutigen, wenn du das ein oder andere Mal auf genau eines der Hindernisse tappst, die ich dir gleich schildern werde. Manchmal muss man da einfach durch und seine eigenen Erfahrungen machen.

Mein Vater hat mir auch immer gute Ratschläge gegeben. Trotzdem bin ich oft genau in die Situationen geraten, vor denen er mich gewarnt hat. Und doch konnte ich im Nachhinein mehr Erkenntnisse aus meinen „Fehlern“ gewinnen, als wenn ich im Voraus keine Ratschläge erhalten hätte.

Schau dir also jetzt die typischen Hindernisse auf dem Weg zu mehr Selbstbewusstsein an und du wirst dich besser auf sie einstellen und dein Abenteuer vorbereitet bestreiten können.

Hindernis 1: Plateaus

Es kann nicht immer nur bergauf gehen. Das gilt auch für das Selbstbewusstsein. Manchmal wirst du einfach auf ein Plateau stoßen, auf dem dein Fortschritt eine Weile stagnieren wird.

Ich habe bereits einen Artikel geschrieben über 14 Anzeichen, die dir zeigen, dass du selbstbewusster wirst. Es wird Zeiten geben, in denen du keine großen Fortschritte während eines Vorher-Nachher-Vergleichs anhand dieser Anzeichen feststellen kannst.

Wenn du einmal so eine Phase erlebst, ist es wichtig, dir darüber im Klaren zu sein, dass ein Plateau nicht das Ende deiner Reise bedeutet. Es ist sehr wohl eine weitere Entwicklung für dich möglich.

Hast du schon einmal folgendes Zitat von Bruce Lee gelesen?

„Es gibt keine Grenzen. Es gibt nur Plateaus. Und du darfst dort nicht stehenbleiben, du musst über sie hinausgehen.“

Ich mache einen kleinen Verbesserungsvorschlag zu diesem Zitat, damit die Aussage klarer ist: „Und du darfst dort nicht ewig stehenbleiben, du musst über sie hinausgehen.“ Denn natürlich darfst du eine gewisse Zeit auf einem Plateau stehenbleiben. Lass es mich dir erklären:

Wenn dein Selbstbewusstsein, verglichen mit der Zeit vor dem Plateau, gerade nicht mehr wächst, musst du vorher einen ordentlichen Selbstbewusstseins-Schub gehabt haben. Sonst hättest du diesen Vergleich schließlich nicht. Dann ist es durchaus sinnvoll, ein paar Tage, vielleicht auch ein paar Wochen, auf einem Plateau zu verweilen und deine verdiente Pause zu genießen.

Dein Unterbewusstsein kann diese Pause wahrscheinlich sehr gut gebrauchen, damit dein „Geist sich erdet“ und sich dein neu gewonnenes Selbstbewusstsein fester in dir verwurzelt.

Nach einiger Zeit ist es dann aber wirklich wichtig, nicht mehr stehenzubleiben, sondern über das Plateau hinauszugehen.

Plateau

Was du tun kannst, um ein Plateau zu überwinden

Nachfolgend werde ich dir ein paar einfache Schritte zeigen, mit denen du dich aus einer Plateauphase wieder zurück ins Abenteuer stürzen kannst, um mehr Selbstbewusstsein zu gewinnen.

1. Werde dir über deine Intention bewusst

Es ist wichtig, dass du dir deiner aktuellen Lage und deiner Intention für die nächste Zeit voll bewusst wirst. Wenn du wirklich spürst, dass die Zeit gekommen ist, um weiterzumachen, dann nimm dies bewusst wahr.

Nimm dir zehn ruhige Minuten Zeit und konzentriere dich ausschließlich auf dich selbst. Spüre, dass dein Körper und dein Geist bereit sind, den Weg des Selbstbewusstseins weiter zu beschreiten.

Und dann entscheide dich ganz bewusst dafür, dir deinen Wanderrucksack wieder anzuziehen und dein Lager in einem guten Zustand zu verlassen, um weiter bergauf zu wandern.

2. Setze dir ein Etappenziel

Du hast dich also aktiv und bewusst für dein weiteres Abenteuer entschieden. Sehr gut!

Jetzt solltest du, bevor du blindlings in irgendeine Richtung schreitest, wissen, wohin es eigentlich als nächstes gehen soll. Die grobe Richtung ist klar. Bergauf soll es gehen, zu einem größeren Selbstbewusstsein!

Aber welche Route schlägst du am besten ein?

Orientiere dich einen Augenblick und mache dir Gedanken darüber, welches Ziel du als nächstes erreichen willst. Bist du beispielsweise schon konformer damit geworden, mit fremden Menschen in Kontakt zu treten, könntest du dich in dieser Etappe auf das Flirten konzentrieren.

Oder willst du deine Redeangst überwinden? Dann nimm dir vor, mindestens einen freiwilligen Vortrag zu halten, der nicht zu deinem Pflichtprogramm in Schule, Ausbildung, Studium oder Arbeit gehört.

Das Etappenziel sollte immer ein kleines Stück über deine Komfortzone hinausragen. Wo diese aktuell liegt, weißt du selbst am besten und kannst du durch dein wachsendes Selbstbewusstsein auch immer genauer einschätzen.

Wenn dir das aktuell noch etwas schwer fällt, hier ein eindeutiges Indiz dafür, dass du deine Komfortzone verlässt: Wenn du etwas Neues unternimmst und dich leicht der stark unwohl dabei fühlst, befindest du dich nicht mehr in deiner Komfortzone.

Setze dir genau jetzt dein nächstes Etappenziel!

3. Lege dir Motivation bereit

Eine weitere sehr gute Vorbereitung, bevor du dich auf den Weg machst, besteht darin, dir Motivationshilfen bereitzulegen, auf die du zwischendurch immer wieder zurückgreifen kannst.

Recherchiere eine Weile detailliert über dein neues Etappenziel und lege dir genau die Dinge zurecht, die dich mit Motivation versorgen.

- Kaufe dir drei bis vier Bücher zum Themengebiet. Lege sie auf deinen Nachttisch, um sie vor dem Schlafengehen immer griffbereit zu haben. Es müssen nicht nur Fachbücher sein. Wenn du magst, lege dir auch einen Roman zu, der zum Thema passt.
- Erkundige dich, welche Filme zum Thema passen. Wenn du mal in ein Motivationsloch fällst, kann ein gemütlicher Filmeabend eine wunderbare Inspirationsquelle sein.
- Abonniere Blogs, YouTube-Kanäle und Podcasts, die zu dem Thema passen. Abonniere dir Blogs mit einem RSS-FeedReader (z.B. Feedly), schalte die Email-Benachrichtigung für bestimmte YouTube-Kanäle ein und abonniere Podcasts mit einer Podcast-App (z.B. Podcast Addict). So wirst du regelmäßig mit neuen inspirierenden Inhalten versorgt, die deine Motivation aufrecht erhalten.
- Schmücke dein Zimmer oder deine Wohnung entsprechend. Hänge Bilder von deinen Vorbildern auf oder kreiere dir deine eigene Collage mit motivierenden Zitaten. Wähle auch ein passendes Hintergrundbild für deinen Computer und dein Smartphone aus.
- Stelle dir eine Playlist mit motivierenden Songs zusammen. Für die meisten Themengebiete gibt es passende Songs in so gut wie jeder Musikrichtung.

Du weißt, was zu tun ist. Lege dir deine Quellen der Motivation bereit!

4. Werde aktiv

Du hast dir jetzt ein solides Fundament zurechtgelegt, um endlich wieder aktiv zu werden. Hierzu gibt es nicht mehr allzu viel zu sagen. Das Wichtigste ist nur, dass du diesen Schritt nicht überspringst.

Das klingt banal, aber viele Menschen bleiben bei den Vorbereitungen und bei der Theorie hängen und werden einfach nicht aktiv. Sei nicht zu perfektionistisch in deinen Vorbereitungen.

Handle nach dem Pareto-Prinzip. Dieses besagt, dass etwa 20 Prozent der Arbeit 80 Prozent des Ergebnisses ausmachen. In die letzten 20 Prozent des Ergebnisses müsstest du unproportional hohe 80 Prozent der Arbeit hineinstecken.

Erreiche für deine Vorbereitungen also lieber nur 80 Prozent des möglichst perfekten Ergebnisses, um dann endlich aktiv zu werden!

Hindernis 2: Nicht-Integrität

Jeder Mensch hat seine Überzeugungen, Werte und Maßstäbe, nach denen er bewusst oder unbewusst lebt. Auch legt jeder Mensch immer wieder bestimmte, individuell verschiedene Verhaltensmuster an den Tag.

Auf deiner Reise zu mehr Selbstbewusstsein wirst du häufig mit diesen Dingen konfrontiert werden. Du wirst manche deiner alten Glaubensmuster hinterfragen müssen, weil du dich ganz bewusst mit ihnen beschäftigst.

Manchmal wirst du auch zu dem Schluss kommen, einige dieser Aspekte deiner Persönlichkeit durch andere ersetzen zu müssen, damit du an dein Ziel gelangen kannst. Das könnte sich so zeigen:

- Bisher warst du der Überzeugung, dass Sport gleich Mord ist und dir eine gesunde Ernährung einfach zu anstrengend ist. Jetzt ist eines deiner Ziele ein gesünderes Aussehen geworden, wobei dir genau diese beiden Dinge sehr behilflich sein werden.

- Du hast konstruktive Kritik an dir immer sehr persönlich genommen und sehr abweisend auf sie reagiert. Dein großes Ziel zwingt dich aber langfristig dazu, mit neuen Ideen an die Öffentlichkeit zu gehen, wo du natürlich auch mit Kritik rechnen musst.
- Einer deiner größten Werte war immer die finanzielle Sicherheit und Vorsorge, die dir ein entspanntes Gefühl für die Zukunft gegeben haben. Jetzt hast du eine Leidenschaft in dir entdeckt, mit der du dich gerne auf einem risikoreichen Markt selbstständig machen möchtest.

Wenn du selbstbewusster wirst, ist es ganz normal, dass du ein paar deiner Persönlichkeitsmerkmale zum ersten Mal ganz bewusst wahrnimmst. Und es ist auch völlig in Ordnung, wenn du diese verändern möchtest, um zu der selbstbewussten Person zu werden, die du wirklich sein willst.

Allerdings musst du diese Veränderung aus tiefstem Herzen und aus dir selbst heraus wirklich wollen!

Es ist nicht immer einfach, zu erkennen, ob man sich aus freien Stücken verändern will, oder weil man damit einer anderen Person oder der Gesellschaft gefallen möchte.

Ist letzteres der Fall, kann es sehr gut sein, dass du auf eine Veränderung hinarbeitest, die nicht deinem Naturell entspricht. Dann besteht die Gefahr, dass du nicht in deiner persönlichen Integrität bist.

Was bedeutet Integrität?

Nathaniel Branden beschreibt in seinem Buch „Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls“ den Begriff der Integrität sehr präzise.

„Integrität heißt Übereinstimmung. Worte und Verhalten stimmen überein.“

Wenn jemand beispielsweise immer wieder betont, wie wichtig ihm die nachhaltige Nutzung der Ressourcen unseres Planeten ist, er aber alles Obst und Gemüse vom Supermarkt einzeln in Plastiktüten verpackt, ist er nicht integer.

Ein Mann sagt zu einer Frau, er liebe Pferde, obwohl diese ihm eigentlich ziemlich egal sind. Er möchte ihr mit dieser Aussage nur gefallen und ist deswegen nicht integer.

Nichtintegrität

Du wirst auf deiner Reise vermutlich einige Veränderungen in Bezug auf deine Persönlichkeitsmerkmale ausprobieren. Und obwohl jede Veränderung immer zunächst einmal gewöhnungsbedürftig ist, wird es einige geben, mit denen du dich von Anfang an weniger wohl fühlst, als mit anderen.

Und das werden auch andere Menschen spüren. Sie werden es dir vielleicht nicht sagen, weil sie es oft nur unbewusst spüren und nicht richtig deuten können. Es herrscht dann einfach ein seltsamer „Vibe“, auf dem keine richtige Kommunikation oder gar Freundschaft aufgebaut werden kann.

Hier ist der feine Unterschied schwierig auszumachen zwischen:

ihr habt grundsätzlich komplett verschiedene Ansichten und passt einfach nicht zusammen und du bist nicht in deiner persönlichen Integrität.

Der wichtigste Unterschied ist einfach, wie wohl du dich selbst fühlst. Wie gut kannst du diesen seltsamen „Vibe“ aushalten? Hast du das Gefühl, ihn durch deine Nicht-Integrität verursacht zu haben und sehnst dich tief in dir danach, einfach anders zu handeln oder zu reden?

Kommt es dir so vor, als müsstest du dich über einen längeren Zeitraum verstellen?

Dann kann es durchaus sein, dass du nicht integer bist.
Was du tun kannst, um zu deiner persönlichen Integrität zu finden

Mit den folgenden drei Schritten zeige ich dir, wie du wieder zurück zu deiner persönlichen Integrität finden kannst.

1. Siehe die Chance

Nimm die Erkenntnis, dass du mit deiner neuen Verhaltensweise oder deinem neuen Wert nicht integer warst, nicht als unüberwindbares Hindernis wahr.

Siehe sie als eine große Chance, mehr über dich selbst zu erfahren.

Hast du schon einmal ein Praktikum gemacht, welches dir überhaupt nicht gefallen hat? Danach wusstest du sicherlich, was du später einmal nicht machen möchtest.

Das ist hier genauso.

Sage dir ganz deutlich, dass du mit diesem neuen Aspekt in deiner Persönlichkeit nicht integer warst. Nimm wahr, dass du ihn ausprobiert hast und für dich erkannt hast, dass dies nicht dein Weg und deine Art ist.

2. Schreibe über dich selbst

Ich betone immer wieder gerne, dass über sich selbst zu schreiben eine gute Möglichkeit ist, mehr Selbstbewusstsein zu gewinnen. Das liegt daran, dass wir uns viel mehr Gedanken über das Geschriebene machen müssen. Wir tun dies mit mehr Fokus, als wenn wir uns nur im Kopf mit uns selbst beschäftigen und uns schnell ablenken lassen.

Für diese konkrete Schreibübung bitte ich dich, dass du dir 30 bis 60 Minuten Zeit nimmst, um dich selbst möglichst genau in Bezug auf die folgenden beiden Fragen zu beschreiben:

- Welche Werte sind dir wichtig? Die Möglichkeiten für Werte sind sehr vielseitig. Einige Beispiele sind Liebe, Vertrauen, Sicherheit, Freiheit, Abenteuer, Ehrlichkeit, Nachhaltigkeit, Spaß, Leistung und Gesundheit. Versuche auch, sie in eine Reihenfolge zu bringen, beginnend mit deinen wichtigsten Werten.
- Welche Überzeugungen hast du? Was findest du im Leben aus moralischer Sicht angemessen und was nicht? Findest du, dass jeder das Recht auf ein erfülltes Leben haben sollte oder dass man mit einem sportlichen Körper ein glücklicheres Leben führt? Glaubst du an eine höhere Macht im Leben? Ist dir der Tierschutz besonders wichtig?

Schaue dir das Geschriebene noch zwei weitere Male im Abstand von jeweils zwei Tagen an und ergänze oder korrigiere es, wenn dir noch etwas einfällt.

Und dann vergleiche das Geschriebene in den nächsten Tagen mit deinem tatsächlichen Verhalten im Alltag. Wenn du magst, frage andere Personen, wie sie dich wahrnehmen und welche typischen Verhaltensmuster sie in dir erkennen.

Kannst du große Unterschiede erkennen zwischen dem, was du geschrieben hast und dem, wie du handelst?

3. Mache mit deinen neuen Erkenntnissen weiter

Du weißt jetzt, nach welchen Werten und Überzeugungen du nicht leben willst.

Und du hast dich noch einmal sehr detailliert mit deinen wirklichen Werten und Überzeugungen auseinandergesetzt.

Außerdem weißt du besser, wie du dich in bestimmten Situationen verhältst.

Alleine diese Tatsachen stärken bereits dein Selbstbewusstsein, weil du mehr über dich selbst weißt.

Der beste Tipp an dieser Stelle ist, dass du mit diesen neuen Erkenntnissen dein Abenteuer zu mehr Selbstbewusstsein weiter beschreitest und dich nicht von deinen Zielen abhalten lässt.

Hindernis 3: Grübeleien

Ein weiteres Hindernis ist es, in Grübeleien zu versinken, sich zu viele Gedanken und Sorgen zu machen.

Gerade, wenn du dich intensiv mit dem Thema „Selbstbewusstsein stärken“ beschäftigst, ist die Gefahr groß, dass du dir über fast jede deiner Handlungen Gedanken machst.

Es ist ein großer Unterschied, ob du dich sehr bewusst und zu festgelegten Zeiten mit dir selbst beschäftigst, oder ob du es einfach immer tust. Denn wenn letzteres der Fall ist, kann dies schnell negative Ausmaße annehmen.

Nehmen wir einmal an, du hast auf einer Party eine Person kennengelernt und ihr habt euch eine gewisse Zeit lang unterhalten. Im Gespräch hat die Person eine deiner Sichtweisen ein wenig infrage gestellt, vielleicht auch ein bisschen kritisiert.

Das ist ja schließlich auch sein gutes Recht.

Das Gespräch endet nach ein paar Minuten, ohne dass ihr gute Freunde geworden seid. Aber anstatt, dass du dir kurz denkst, ihr wärt einfach nicht auf einer Wellenlänge und dann die Party weiter genießt, machst du dir den Rest des Abends Gedanken über das Gespräch.

„Hat er Recht und ich Unrecht? Wie konnte er einfach so meine Meinung nicht in Ordnung finden? Habe ich etwas falsch gemacht? Und wie selbstbewusst habe ich diese Situation jetzt eigentlich gemeistert? Habe ich mir meine Entrüstung anmerken lassen?“

Und schon ist die Gefahr groß, dass du nach der Party ins Bett gehst und dir denkst, der Abend wäre ein Reifall gewesen. Und dann fängst du auf einmal an, dir darüber Gedanken zu machen und dich selbst dafür zu kritisieren, dass du wegen so einer Kleinigkeit ins Grübeln gekommen bist. Und du kannst nicht einschlafen, weil du nun darüber nachdenkst, was gewesen wäre, wenn...

Und so weiter...

Schnell kann hieraus ein Teufelskreis werden und man landet in der sogenannten „Grübelfalle“. Und diese ist weder gut für dein Selbstbewusstsein, noch für dein Glück im Allgemeinen. Glenn Turner beschreibt es sehr gut mit den folgenden Sätzen:

„Sich Sorgen zu machen ist wie im Schaukelstuhl zu sitzen. Es beschäftigt einen, bringt einen aber nirgendwo hin.“

Wir möchten raus aus dieser Beschäftigungstherapie und lieber weiter selbstbewusst unseren Weg gehen. Denn zu viele Gedanken

- lenken dich von dir selbst ab (deine Bewusstheit ist nicht bei dir selbst),
- lassen dich häufig unauthentisch und wenig integer handeln und
- lassen „Rückschläge“, wie etwa Kritik von anderen, heftig an deinem Selbstbewusstsein kratzen.

Grübeleien

Was du tun kannst, um aus der Grübelfalle zu kommen

Mit den Tipps, die ich dir im Folgenden schildere, wirst du sehr schnell das Hindernis „Grübelfalle“ überwinden, um wieder frei für deine Reise zu sein.

1. Vergebe dir selbst und anderen

Vergebung ist extrem befreiend und macht nebenbei noch glücklich. Anstatt Groll mit dir herumzutragen, lässt du diesen Ballast einfach fallen.

Ich gebe zu, dass es manchmal mit der Vergebung gar nicht so einfach ist, wie es sich anhört.

Doch wenn du wahrhaftig vergibst, wirst du tatsächlich sehr schnell spüren, wie die Anspannung in deinem Körper und in deinem Kopf nachlässt.

Ja, tatsächlich! Du wirst durch Vergebung auch körperlich etwas spüren.

Du wirst dich viel leichter fühlen, als mit dem Groll, der vor zwei Minuten noch da war.

Beginne damit, zuerst dir selbst dafür zu vergeben, dass du dich so leicht von der Grübeleien hast ablenken lassen. Es ist nicht einmal ein imaginärer Kniefall vor dir selbst notwendig.

Sage dir einfach: „Das passiert jedem mal. Auch mir darf das passieren. Es ist eigentlich gar nichts passiert.“

Wiederhole diese Aussage ein paar Mal laut oder in deinen Gedanken und denke ein paar Minuten über sie nach. Du wirst schnell eine deutliche Verbesserung deiner Gefühlslage spüren.

Wenn deine Grübeleien durch die Handlungen einer anderen Person entstanden ist, dann vergebe auch ihr. Du musst nicht zu dieser Person gehen und ihr deine Vergebung mitteilen. Meistens ist sie sich sowieso gar nicht darüber bewusst, etwas in dir ausgelöst zu haben.

Vergebe der Person in deinen Gedanken dafür, dass sie etwas getan oder gesagt hat, was dich ins Grübeln brachte. Sie hat es sehr wahrscheinlich nicht so gewollt.

2. Nutze die „Stopp!“-Technik

Diese Technik gegen zu viel Grübeln habe ich dem Buch „Glücklich sein“ von Sonja Lyubomirsky entnommen. Sie ist einfach, aber effektiv.

Wenn du bemerkst, dass deine Gedanken kreisen, dann rufe laut oder mit deiner inneren Stimme „Stopp!“ oder „Nein!“.

Unterstütze diesen Ausruf in deinen Gedanken mit dem Bild eines großen roten Stoppschildes oder einer hellrot leuchtenden Ampel.

Verwende deine komplette geistige Kraft darauf, dir das zu sagen und vorzustellen.

So wirst du es schaffen, den Teufelskreis zu durchbrechen.

3. Sprich mit einem guten Freund oder einer guten Freundin darüber

Wenn dir die Grübelei sehr zu schaffen macht, ist es extrem hilfreich, mit einer Person, der du vertraust, über das auslösende Ereignis zu sprechen.

Suche dir deinen besten Freund, deine beste Freundin, deinen Bruder oder deine Schwester, um dich dieser Person vollkommen zu öffnen. Erzähle ihr einfach, was passiert ist, was dich ärgert und was du sonst noch darüber denkst.

Natürlich sollte die Person gut zuhören können, mitfühlend sein und dich nicht noch weiter herunterziehen. Behalte diese Faktoren im Hinterkopf, wenn du jemanden zum Reden suchst.

Wenn alles passt und ausgesprochen ist, du dich auch ein bisschen „ausgekotzt“ hast, sieht die Welt meistens schon wieder besser aus.

4. Sorge für Ablenkung

Ich predige zwar häufig, sich nicht ständig von sich selbst abzulenken, aber im Fall einer Abwärtsspirale des Denkens ist Ablenkung selbstverständlich erlaubt.

Mache etwas, was dir sehr viel Spaß macht und bei dem du gar nicht die Möglichkeit hast, viel nachzudenken.

Power dich beispielsweise sportlich so richtig aus, lies ein spannendes Buch, arbeite an einem großartigen Projekt, verändere deine Wohnung oder dein Zimmer oder triff dich mit Leuten zu einer actiongeladenen Runde Frisbeespielen.

Hast du erst einmal eine gewisse Zeit lang deine Energie in etwas anderes investiert, ist die Grübelei meist schneller vergessen, als du gedacht hättest.

5. Denke einfach positiv

Okay, der Tipp klingt zu einfach, um wahr zu sein. Natürlich ist es sehr schwierig, von jetzt auf gleich einfach positiv zu denken.