HealthyMind.
HYPNOSETHERAPIE · MENTAL-COACHING · SPORTHYPNOSE

WHITEPAPER · PRAKTISCHER BEGLEITER

# Wenn dein Kopf nicht mehr abschalten kann



*Warum deine Gedanken ständig kreisen – und 7 Wege, wie du wieder mehr innere Ruhe findest.*

Ein praktischer Begleiter für weniger Grübeln, einen bewussteren Umgang mit Stress und mehr Gelassenheit im Alltag.


**Claudia Hausmann**
Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · www.healthymind.ch

EINLEITUNG

# Du bist müde. Aber dein Kopf arbeitet weiter.

## *Es ist Abend. Der Tag war lang.*

Eigentlich möchtest du nur noch entspannen.

Doch kaum wird es ruhig, beginnt dein Kopf zu arbeiten.

Du denkst an das Gespräch von heute Nachmittag. Hast du etwas Falsches gesagt? Hättest du anders reagieren sollen?

Dann fällt dir ein, was morgen noch alles erledigt werden muss.

Eine Aufgabe, die du nicht vergessen darfst. Eine Entscheidung, die noch aussteht. Ein Problem, für das du bisher keine Lösung gefunden hast.

Du versuchst, die Gedanken beiseitezuschieben.

Aber je mehr du dich bemühst, desto hartnäckiger scheinen sie zu werden.

**VIELLEICHT KENNST DU AUCH DIESE SITUATION**

Du liegst nachts im Bett, bist körperlich erschöpft und trotzdem hellwach.

Du schaust auf die Uhr und rechnest aus, wie viele Stunden Schlaf dir noch bleiben.

*Und plötzlich wird sogar das Einschlafen zur Aufgabe.*

## Kommt dir das bekannt vor?

Dann kennst du möglicherweise das Gefühl, dass dein Kopf auch dann weiterarbeitet, wenn du eigentlich zur Ruhe kommen möchtest.

Das hat nicht unbedingt etwas mit mangelnder Disziplin zu tun.

Häufig spielen anhaltende Anspannung, hohe persönliche Ansprüche, Sorgen oder vertraute Denkgewohnheiten eine Rolle.

Vielleicht hast du dir schon oft gesagt:

*«Jetzt denke ich einfach nicht mehr daran.»*

Doch Gedanken lassen sich nicht immer auf Knopfdruck abschalten.

Und genau hier liegt ein wichtiger Unterschied:

ERKENNTNIS

**Innere Ruhe entsteht nicht unbedingt dadurch, dass du weniger denkst. *Sondern auch dadurch, dass du lernst, anders mit deinen Gedanken umzugehen.***

IN DIESEM WHITEPAPER ERFÄHRST DU

- Warum hilfreiches Nachdenken manchmal in belastendes Grübeln übergeht.
- Welche fünf Faktoren kreisende Gedanken verstärken können.
- Wie du erkennst, wann dein Denken dir hilft und wann es dich erschöpft.
- Welche sieben einfachen Übungen du im Alltag ausprobieren kannst.
- Warum alte Gedankenmuster unter Stress wieder auftauchen können.

Du musst nicht alle Übungen umsetzen.

Vielleicht reicht bereits eine kleine Veränderung, um einen bewussteren Umgang mit deinen Gedanken zu entwickeln.

# 01 Warum dein Kopf nicht einfach aufhört zu denken

## *Wenn aus Nachdenken ein Gedankenkreislauf wird*

Unser Denken erfüllt viele wichtige Aufgaben.

Es hilft uns, Erfahrungen einzuordnen, Entscheidungen vorzubereiten, Probleme zu lösen und mögliche Schwierigkeiten frühzeitig zu erkennen.

Wenn du beispielsweise eine wichtige Besprechung vorbereitest, kannst du durch bewusstes Nachdenken verschiedene Möglichkeiten abwägen.

Wenn du einen Fehler gemacht hast, hilft dir Reflexion, daraus zu lernen.

**Schwierig wird es, wenn du immer wieder über dieselben Fragen nachdenkst, ohne einer Lösung näherzukommen.**

Vielleicht analysierst du ein vergangenes Gespräch zum zehnten Mal.

Oder du spielst gedanklich verschiedene Szenarien durch, die möglicherweise nie eintreten werden.

Obwohl du viel nachdenkst, entsteht keine Klarheit. Stattdessen fühlst du dich zunehmend erschöpft.

In der Psychologie wird wiederholtes, belastendes Nachdenken über negative Erfahrungen und deren Bedeutung häufig als *Grübeln* oder *Rumination* bezeichnet.

Wenn sich Gedanken vor allem um mögliche zukünftige Gefahren oder Probleme drehen, spricht man eher von *Sorgen*.

Beide Formen können ineinander übergehen.

## Nachdenken, Grübeln oder Sorgen?

HILFT WEITER

### Hilfreiches Nachdenken

Du beschäftigst dich mit einer konkreten Frage, wägst Möglichkeiten ab und findest eine Entscheidung oder einen nächsten Schritt.

BEISPIEL

*«Wie kann ich das nächste Gespräch besser vorbereiten?»*

BLICK ZURÜCK

### Grübeln

Du kehrst immer wieder zu einer vergangenen Situation zurück, hinterfragst dich selbst und gewinnst kaum neue Erkenntnisse.

BEISPIEL

*«Warum habe ich das gesagt? Was denken die anderen jetzt über mich?»*

BLICK NACH VORN

### Sorgen

Du beschäftigst dich wiederholt mit möglichen zukünftigen Problemen und versuchst, Unsicherheit gedanklich zu kontrollieren.

BEISPIEL

*«Was passiert, wenn morgen etwas schiefgeht?»*

Alle drei Denkformen können sich ähnlich anfühlen. Entscheidend ist deshalb weniger, wie viele Gedanken du hast, sondern was sie bewirken.

DER ZWEI-FRAGEN-CHECK

Wenn du bemerkst, dass deine Gedanken kreisen, frage dich:

1. **Bringt mich dieses Nachdenken gerade einer Lösung näher?** ☐ Ja ☐ Nein
2. **Kann ich aus meinen Gedanken einen konkreten nächsten Schritt ableiten?** ☐ Ja ☐ Nein

Wenn du beide Fragen mit Nein beantwortest, könnte es hilfreich sein, dein Denken für den Moment nicht weiter zu vertiefen.

Dein Anliegen bleibt wichtig. Weiteres Nachdenken bringt dir im Moment aber vielleicht keinen zusätzlichen Nutzen.

MERKSATZ *Nicht jeder Gedanke verlangt nach einer Antwort.*

# 02 Die fünf häufigen Gründe, warum du nicht abschalten kannst

Nicht bei jedem Menschen entstehen kreisende Gedanken aus denselben Gründen. Oft wirken mehrere Faktoren zusammen.

Die folgenden fünf Muster können dir helfen, deine persönliche Situation besser zu verstehen.

GRUND 1

## 1 Du fühlst dich für zu vieles verantwortlich

**Typischer Gedanke** *«Wenn ich nicht daran denke, geht etwas vergessen.»*

Du organisierst, planst, entscheidest und kümmerst dich darum, dass alles funktioniert. Vielleicht bist du im Beruf die Person, auf die sich alle verlassen. Vielleicht übernimmst du auch privat einen grossen Teil der Verantwortung.

Selbst wenn du Feierabend hast, bleibt das Gefühl, noch an etwas denken zu müssen. Dein Kopf wird zur ständig aktiven Aufgabenliste.

Was zunächst nach Verantwortungsbewusstsein aussieht, kann langfristig belastend werden, wenn du dir kaum erlaubst, Aufgaben gedanklich abzulegen.

**FRAGE AN DICH** Welche Verantwortung trage ich tatsächlich – und welche habe ich übernommen, obwohl sie nicht allein bei mir liegen müsste?

GRUND 2

## 2 Du möchtest möglichst keine Fehler machen

**Typischer Gedanke** *«Ich hätte es besser machen müssen.»*

Hohe Ansprüche können eine Stärke sein. Sie helfen dir, sorgfältig zu arbeiten und gute Ergebnisse zu erzielen.

Doch wenn du glaubst, immer alles richtig machen zu müssen, entsteht zusätzlicher Druck. Du überprüfst Entscheidungen mehrfach, hinterfragst Gespräche und bereitest dich gedanklich auf alle möglichen Schwierigkeiten vor.

Selbst kleine Fehler können dich lange beschäftigen.

**FRAGE AN DICH** Würde ich eine andere Person für denselben Fehler genauso streng beurteilen wie mich selbst?

GRUND 3

## 3 Du versuchst, Unsicherheit durch Nachdenken zu kontrollieren

**Typischer Gedanke** *«Ich muss nur lange genug darüber nachdenken, dann finde ich die richtige Lösung.»*

Nicht alles im Leben lässt sich planen. Trotzdem versuchen Menschen manchmal, durch intensives Nachdenken Sicherheit herzustellen.

*Was passiert, wenn die Entscheidung falsch war? Was, wenn jemand enttäuscht ist? Was, wenn morgen etwas schiefgeht?*

Das Problem: Nicht jede Unsicherheit lässt sich durch zusätzliche Gedanken auflösen. Manchmal entstehen durch das gedankliche Durchspielen verschiedener Szenarien sogar immer neue Fragen.

**FRAGE AN DICH** Suche ich gerade nach einer Lösung – oder versuche ich, jede Unsicherheit auszuschliessen?

GRUND 4

## 4 Dein Körper ist noch angespannt

Wenn du über längere Zeit unter Druck stehst, kann dein Körper auch nach Feierabend angespannt bleiben.

Vielleicht bemerkst du verspannte Schultern, einen unruhigen Atem, Herzklopfen oder das Gefühl, ständig auf dem Sprung zu sein.

Körperliche Anspannung und belastende Gedanken können sich gegenseitig beeinflussen. Wenn dein Körper noch in Alarmbereitschaft ist, fällt es dir möglicherweise schwerer, gedanklich zur Ruhe zu kommen.

Deshalb beginnt Entlastung nicht immer mit einer Veränderung deiner Gedanken. Manchmal ist es hilfreich, zuerst wahrzunehmen, was dein Körper gerade braucht.

**FRAGE AN DICH** Woran bemerke ich körperlich, dass ich unter Stress stehe?

5

GRUND 5

## Du erlaubst dir zu selten echte Pausen

**Typischer Gedanke** *«Ich kann mich entspannen, wenn alles erledigt ist.»*

Vielleicht fällt es dir schwer, einfach nichts zu tun. Sobald du zur Ruhe kommst, meldet sich das schlechte Gewissen. Du könntest doch noch die E-Mails beantworten, etwas erledigen oder dich auf morgen vorbereiten.

So wird selbst freie Zeit zu einer weiteren Aufgabe. Doch möglicherweise ist nie wirklich alles erledigt.

**Erholung darf deshalb auch dann stattfinden, wenn noch offene Aufgaben bestehen.**

FRAGE AN DICH Was würde sich verändern, wenn Erholung nicht erst verdient werden müsste?

03 · SELBSTREFLEXION

## Dein persönlicher Gedanken-Check

Bevor du die praktischen Übungen kennenlernst, lohnt es sich, deine eigenen Denkgewohnheiten etwas genauer zu betrachten. Bewerte die folgenden Aussagen spontan.

| | 1<br>trifft kaum zu | 2<br>trifft eher selten zu | 3<br>trifft teilweise zu | 4<br>trifft häufig zu | 5<br>trifft sehr häufig zu |
|---|---|---|---|---|---|
| Ich denke nach Feierabend häufig über unerledigte Aufgaben nach. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Vergangene Gespräche oder Fehler beschäftigen mich länger als gewünscht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ich spiele gedanklich viele mögliche Zukunftsszenarien durch. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Wenn ich zur Ruhe komme, bemerke ich häufig körperliche Anspannung. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Es fällt mir schwer, freie Zeit ohne schlechtes Gewissen zu geniessen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

AUSWERTUNG

## Was deine Antworten dir zeigen können

Schau dir an, welche Aussagen du besonders hoch bewertet hast.

Vielleicht erkennst du einen Zusammenhang zwischen deinen Gedanken und deinem Verantwortungsgefühl. Vielleicht bemerkst du, dass du besonders häufig über vergangene Fehler nachdenkst. Oder du stellst fest, dass deine Gedanken vor allem dann kreisen, wenn du eigentlich entspannen möchtest.

**Niedrige Werte sind nicht das Ziel.**

Dieser Check soll dir helfen, bewusster wahrzunehmen, welche Situationen und Gewohnheiten bei dir eine Rolle spielen könnten.

Er ist kein wissenschaftlich validierter Test und dient nicht zur Diagnose psychischer Erkrankungen.

DEINE WICHTIGSTE ERKENNTNIS · VERVOLLSTÄNDIGE DIESEN SATZ

*«Meine Gedanken beginnen besonders häufig zu kreisen, wenn …»*

Nimm diese Beobachtung mit in das nächste Kapitel. Denn je besser du deine persönlichen Auslöser kennst, desto gezielter kannst du neue Wege ausprobieren.

# 04 Sieben Wege, wie du deinen Kopf entlasten kannst

Die folgenden Übungen sind bewusst einfach gehalten. Du kannst sie ohne grossen Zeitaufwand in deinen Alltag integrieren.

Dabei geht es nicht darum, Gedanken zu unterdrücken oder dich zu zwingen, ruhig zu sein.

Vielmehr lernst du verschiedene Möglichkeiten kennen, wie du mit belastenden Gedanken, Sorgen und innerer Anspannung umgehen kannst.

MEIN TIPP

Beginne mit einer einzigen Übung, die zu deiner persönlichen Situation passt.

1

ÜBUNG 1 VON 7

# Gedanken aus dem Kopf aufs Papier bringen

| DAUER | ZIEL |
| --- | --- |
| 5 Minuten | Gedanken ordnen und gedankliche Belastung reduzieren. |

Wenn viele Gedanken gleichzeitig auftauchen, versuchst du möglicherweise, alles im Kopf zu behalten. Offene Aufgaben, Sorgen, Erinnerungen und Entscheidungen konkurrieren um deine Aufmerksamkeit.

Nimm ein Blatt Papier und schreibe auf, was dich gerade beschäftigt. *Ohne Reihenfolge. Ohne Bewertung. Ohne sofort eine Lösung finden zu müssen.*

Unterteile deine Gedanken anschliessend in drei Kategorien:

### 1. Das kann ich beeinflussen.

Hier gehören Dinge hin, bei denen du selbst etwas unternehmen kannst.

### 2. Das kann ich im Moment nicht beeinflussen.

Dazu gehören beispielsweise Entscheidungen anderer Menschen oder Ereignisse, die noch nicht eingetreten sind.

### 3. Darum kümmere ich mich später.

Hier notierst du Themen, die wichtig sind, aber nicht sofort bearbeitet werden müssen.

**Wähle aus der ersten Kategorie höchstens eine konkrete Handlung aus.**

PRAXISBEISPIEL

**Gedanke:** «Ich darf die wichtige Rückmeldung morgen nicht vergessen.»

**Nächster Schritt:** Einen Kalendereintrag erstellen.

Damit muss die Erinnerung nicht ständig im Kopf präsent bleiben.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

*Was muss ich wirklich heute noch klären – und was darf warten?*

2

ÜBUNG 2 VON 7

## Den Gedankenkreislauf unterbrechen

| DAUER | ZIEL |
| --- | --- |
| 2 Minuten | Die Aufmerksamkeit bewusst auf die Gegenwart richten. |

Wenn du bemerkst, dass du immer wieder über dasselbe nachdenkst, halte kurz inne. Stelle beide Füsse auf den Boden. Nimm wahr, wie sie den Boden berühren.

Schau dich bewusst im Raum um und benenne innerlich:

| 5 | 4 | 3 |
| --- | --- | --- |
| Dinge, die du sehen kannst. | Dinge, die du körperlich spürst. | Geräusche, die du hören kannst. |

Du musst deine Gedanken dabei nicht verdrängen. Lenke deine Aufmerksamkeit einfach für einen Moment auf das, was jetzt tatsächlich um dich herum geschieht.

PRAXISBEISPIEL

Du sitzt auf dem Sofa und bemerkst, dass du seit mehreren Minuten über ein schwieriges Gespräch nachdenkst. Statt das Gespräch weiter zu analysieren, richtest du deine Aufmerksamkeit bewusst auf den Raum, deine Körperhaltung und die Geräusche um dich herum.

Die Gedanken dürfen weiterhin vorhanden sein. Du entscheidest lediglich, ihnen für einen Moment nicht deine gesamte Aufmerksamkeit zu geben.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

*Was verändert sich, wenn ich meine Aufmerksamkeit vom Denken auf die Gegenwart richte?*

3

ÜBUNG 3 VON 7

## Eine feste Gedankenzeit vereinbaren

| DAUER | ZIEL |
| --- | --- |
| 10–15 Minuten täglich | Belastenden Gedanken einen bewussten zeitlichen Rahmen geben. |

Vielleicht klingt es ungewöhnlich, dir bewusst Zeit für Sorgen und Grübeleien zu nehmen. Doch eine geplante Gedankenzeit kann dir helfen, nicht jedem belastenden Gedanken sofort nachgehen zu müssen.

Lege tagsüber einen festen Zeitraum fest, beispielsweise um 17 Uhr. In dieser Zeit darfst du aufschreiben, was dich beschäftigt.

Wenn ausserhalb dieser Zeit ein Gedanke auftaucht, notierst du ihn kurz und erinnerst dich: *«Darum kümmere ich mich während meiner Gedankenzeit.»*

Während dieser Zeit kannst du deine Notizen durchgehen und prüfen, ob konkrete Handlungen sinnvoll sind.

**Wichtig:** Lege die Gedankenzeit möglichst nicht unmittelbar vor das Schlafengehen.

Du musst dich nicht zum Grübeln zwingen. Wenn gerade nichts Wichtiges ansteht, musst du die Zeit nicht ausschöpfen.

**Meine Gedankenzeit:** _____

DEINE REFLEXIONSFRAGE

*Welche Gedanken verlieren an Dringlichkeit, wenn ich ihnen nicht sofort nachgehe?*

ÜBUNG 4 VON 7

4

# Den inneren Antreiber hinterfragen

| DAUER | ZIEL |
| --- | --- |
| 5 Minuten | Belastende persönliche Erwartungen erkennen und flexibler gestalten. |

Manchmal entsteht Stress nicht allein durch das, was du erledigen musst. Auch die Erwartungen, die du an dich selbst stellst, können eine Rolle spielen.

Achte auf Gedanken wie:

*«Ich muss alles im Griff haben.»*

*«Ich darf niemanden enttäuschen.»*

*«Ich muss immer stark sein.»*

*«Ich darf keine Fehler machen.»*

Wähle einen Satz, der dir besonders vertraut vorkommt. Beantworte anschliessend drei Fragen:

1. In welchen Situationen taucht dieser Gedanke besonders häufig auf?

2. Wann hilft mir dieser Anspruch – und wann belastet er mich?

3. Welche realistischere Formulierung könnte ich wählen?

PRAXISBEISPIEL

| Bisheriger Gedanke | Hilfreichere Alternative |
| --- | --- |
| *«Ich muss alles perfekt machen.»* | *«Ich darf sorgfältig arbeiten, ohne fehlerfrei sein zu müssen.»* |

Es geht nicht darum, dich mit positiven Sätzen zu überreden. Entscheidend ist, dass sich die neue Formulierung für dich glaubwürdig anfühlt.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

*Welche Erwartung an mich selbst könnte ich etwas flexibler gestalten?*

5

ÜBUNG 5 VON 7

## Vom Problem zum nächsten Schritt

| DAUER | ZIEL |
| --- | --- |
| 3 Minuten | Zwischen lösbaren Problemen und nicht kontrollierbarer Unsicherheit unterscheiden. |

Wenn du über ein Problem grübelst, stelle dir drei Fragen.

1. **Was genau beschäftigt mich?** Formuliere das Problem möglichst konkret.

2. **Kann ich im Moment etwas daran verändern?** Wenn ja, überlege, welcher kleine Schritt sinnvoll wäre.

3. **Was brauche ich, wenn ich es gerade nicht verändern kann?** Vielleicht Abstand, Unterstützung, eine Pause oder die Bereitschaft, Unsicherheit vorübergehend auszuhalten.

PRAXISBEISPIEL

Statt immer wieder zu denken: *«Was ist, wenn die Präsentation morgen schlecht läuft?»*

Frage dich: *«Was kann ich heute noch sinnvoll vorbereiten?»*

Vielleicht reicht es, den Einstieg einmal laut zu üben. Danach darf die Vorbereitung für heute abgeschlossen sein.

MERKSATZ *Nicht jedes Problem muss jetzt gelöst werden.*

MEINE NOTIZEN

6

ÜBUNG 6 VON 7

## Den Körper bewusst beruhigen

| DAUER | ZIEL |
| --- | --- |
| 3–5 Minuten | Körperliche Anspannung wahrnehmen und nach Möglichkeit reduzieren. |

Suche dir einen ruhigen Platz und setze dich bequem hin. Lass deine Schultern locker werden.

Atme ruhig und in deinem natürlichen Rhythmus. Wenn es sich angenehm anfühlt, kannst du die Ausatmung etwas länger werden lassen als die Einatmung. Wiederhole dies einige Male, ohne deinen Atem zu erzwingen.

Richte deine Aufmerksamkeit anschliessend auf deinen Körper.

*Wie fühlen sich deine Schultern an?*

*Ist dein Kiefer angespannt?*

*Sind deine Hände locker oder hältst du sie fest?*

Versuche, die Muskeln etwas zu entspannen.

**Alternative:** Wenn dir die Atemübung unangenehm ist, kannst du stattdessen deine Füsse bewusst auf dem Boden spüren oder einen kurzen Spaziergang machen.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

*Wo in meinem Körper bemerke ich Stress zuerst?*

7

ÜBUNG 7 VON 7

# Ein bewusstes Feierabendritual entwickeln

| DAUER | ZIEL |
| --- | --- |
| 5 Minuten | Einen klareren Übergang zwischen Arbeit und Erholung schaffen. |

Für viele Menschen endet der Arbeitstag äusserlich, aber nicht innerlich. Der Laptop ist geschlossen, doch die Gedanken kreisen weiter um offene Aufgaben.

Ein kleines Ritual kann dir helfen, einen bewussten Übergang zwischen Arbeit und Freizeit zu gestalten. Probiere Folgendes aus:

1. Notiere die drei wichtigsten offenen Aufgaben.
2. Entscheide, womit du morgen beginnen möchtest.
3. Schliesse deine Arbeitsunterlagen bewusst.
4. Sage dir: *«Für heute habe ich meinen Teil getan.»*
5. Wechsle anschliessend bewusst die Tätigkeit – beispielsweise durch einen Spaziergang, Musik oder ein ruhiges Abendessen.

**Meine drei offenen Aufgaben:**

**Damit beginne ich morgen:**

PRAXISBEISPIEL

Du beendest deinen Arbeitstag um 18 Uhr. Bevor du deinen Laptop schliesst, notierst du die wichtigsten Aufgaben für morgen. Anschliessend verlässt du bewusst deinen Arbeitsplatz. Wenn später ein beruflicher Gedanke auftaucht, erinnerst du dich daran, dass du den nächsten Schritt bereits festgehalten hast.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

*Welches kleine Ritual könnte mir helfen, meinen Arbeitstag innerlich abzuschliessen?*

# 05 Warum du trotzdem immer wieder in alte Muster zurückfällst

Vielleicht hast du schon einiges ausprobiert. Du hast dir vorgenommen, weniger zu grübeln, mehr Pausen zu machen oder berufliche Probleme nicht ständig mit nach Hause zu nehmen.

Eine Zeit lang funktioniert es. Doch sobald der nächste stressige Tag kommt, bist du wieder mitten in deinem alten Muster.

**Warum?** Weil wiederholte Denk- und Verhaltensweisen mit der Zeit vertraut werden können.

Wenn du beispielsweise gelernt hast, dass besondere Leistung viel Anerkennung bringt, kann daraus ein hoher persönlicher Leistungsanspruch entstehen. Vielleicht hast du früh Verantwortung übernommen und dich daran gewöhnt, möglichst für alles eine Lösung finden zu müssen.

Solche Erfahrungen können beeinflussen, wie du heute auf Druck und Unsicherheit reagierst.

Nicht jede belastende Gewohnheit lässt sich auf ein bestimmtes Erlebnis in der Vergangenheit zurückführen. Auch aktuelle Belastungen, Schlafmangel, gesundheitliche Faktoren und äussere Lebensumstände können eine Rolle spielen.

## Der Kreislauf wiederkehrender Gedankenmuster

Stell dir folgende Situation vor: Du hast am nächsten Tag eine wichtige Präsentation.



Beim nächsten Mal kann derselbe Kreislauf erneut entstehen.

DER ENTSCHEIDENDE ZUSAMMENHANG

Manche Denk- und Verhaltensweisen geben uns kurzfristig Sicherheit, können aber langfristig genau die Anspannung aufrechterhalten, die wir reduzieren möchten.

## Veränderung beginnt mit Wahrnehmung

Du musst nicht jeden Gedanken kontrollieren. Und du musst auch nicht verhindern, dass Unsicherheit entsteht.

Aber du kannst lernen, früher zu bemerken, wann du in ein vertrautes Muster gerätst. Dadurch entsteht die Möglichkeit, eine andere Reaktion auszuprobieren.

ZUM AUSFÜLLEN

### Dein persönliches Gedankenmuster-Protokoll

Denke an eine Situation, in der deine Gedanken kürzlich besonders stark gekreist sind. Vervollständige diese Sätze:

| | |
|---|---|
| **Wenn ich unter Druck stehe, denke ich häufig:** | **Dann fühle ich mich:** |
| **Typischerweise reagiere ich, indem ich:** | **Kurzfristig hilft mir diese Reaktion, weil:** |
| **Langfristig belastet sie mich möglicherweise, weil:** | **Beim nächsten Mal möchte ich ausprobieren:** |

Du musst deine Reaktion nicht von heute auf morgen vollständig verändern. **Schon eine kleine bewusste Unterbrechung kann ein erster Schritt sein.**

# 06 Mentale Stärke bedeutet nicht, immer funktionieren zu müssen

Vielleicht hast du lange geglaubt, dass Stärke bedeutet, alles allein bewältigen zu können.

*Nicht aufzugeben. Keine Schwäche zu zeigen. Immer eine Lösung zu finden.*

Doch zu mentaler Stärke gehört auch, eigene Grenzen wahrzunehmen, Unterstützung anzunehmen und bewusst für Erholung zu sorgen.

Du darfst erfolgreich und ambitioniert sein. Du darfst Verantwortung übernehmen und hohe Ziele verfolgen. Und gleichzeitig darfst du Pausen brauchen, unsicher sein oder einmal nicht wissen, wie es weitergeht.

**Du musst nicht jeden Gedanken zu Ende denken, um eine gute Entscheidung treffen zu können.**

Manchmal entsteht Klarheit gerade dann, wenn du aufhörst, ständig nach ihr zu suchen.

## Dein persönlicher 7-Tage-Plan

Für die kommende Woche möchte ich dir eine kleine Aufgabe mitgeben. Wähle eine der sieben Übungen aus, die dich besonders angesprochen hat. Probiere sie während sieben Tagen möglichst regelmässig aus.

**Meine Übung:** _____

| | | |
|---|---|---|
| TAG 1 | Wähle eine Übung, die zu deiner Situation passt. | ☐ |
| TAG 2 | Beobachte, wann deine Gedanken besonders häufig kreisen. | ☐ |
| TAG 3 | Wende deine gewählte Übung bewusst an. | ☐ |
| TAG 4 | Achte darauf, was dir leichtfällt und was schwierig ist. | ☐ |
| TAG 5 | Probiere die Übung in einer weiteren Alltagssituation aus. | ☐ |
| TAG 6 | Überlege, was du anpassen möchtest. | ☐ |
| TAG 7 | Reflektiere, welche Erfahrung du mitnehmen möchtest. | ☐ |

DEINE REFLEXION NACH SIEBEN TAGEN

Beantworte für dich drei Fragen:

1 **Was habe ich über meine Gedanken und Reaktionen gelernt?**

2 **Welche kleine Veränderung hat mir gutgetan?**

3 **Was möchte ich in den nächsten Wochen weiter ausprobieren?**

Erwarte keine perfekte Umsetzung. Es geht darum, dich selbst besser kennenzulernen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

# 07 Wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst

Vielleicht hast du dich in einigen Beispielen wiedererkannt. Du verstehst inzwischen besser, weshalb deine Gedanken kreisen und warum du unter Druck immer wieder ähnlich reagierst.

Doch manchmal reicht dieses Verständnis allein nicht aus.

Gerade wenn belastende Gedanken, innere Anspannung oder vertraute Reaktionsmuster schon länger bestehen, kann eine persönliche Begleitung hilfreich sein.

WICHTIG

Dabei ist wichtig, die Art und Stärke deiner Beschwerden zu berücksichtigen. Wenn Grübeln, Schlafprobleme oder Ängste deinen Alltag erheblich beeinträchtigen, kann eine medizinische oder psychotherapeutische Abklärung sinnvoll sein.

07 · PERSÖNLICHE BEGLEITUNG

# Wie ich dich bei HealthyMind begleiten kann

In meiner Praxis **HealthyMind in Gossau ZH** begleite ich Menschen, die sich mehr innere Ruhe, Klarheit und Gelassenheit wünschen.

In meiner Arbeit erlebe ich, dass viele Menschen bereits gut verstehen, was sie belastet. Trotzdem fällt es ihnen im Alltag schwer, vertraute Denk- und Verhaltensweisen zu verändern.

Mir ist wichtig, gemeinsam mit dir genauer hinzuschauen.

> *Welche Situationen bringen dich unter Druck?*
>
> *Welche Gedanken und Erwartungen beschäftigen dich besonders?*
>
> *Und welche neuen Handlungsmöglichkeiten könnten dir helfen, bewusster mit deinen Herausforderungen umzugehen?*



Praxisraum HealthyMind, Gossau ZH

Im Mental-Coaching schauen wir gemeinsam auf deine persönlichen Anliegen, deine Ressourcen und mögliche Veränderungsschritte.

Ergänzend kann ich Hypnosetherapie einsetzen, um Entspannung, Selbstwahrnehmung und die Arbeit an persönlichen Veränderungszielen zu unterstützen.

Welche Vorgehensweise sinnvoll ist, hängt von deiner individuellen Situation ab. Hypnosetherapie ersetzt keine medizinisch oder psychotherapeutisch notwendige Behandlung.

---

*Bei HealthyMind stehst du mit deiner persönlichen Geschichte, deinen Bedürfnissen und deinen Zielen im Mittelpunkt.*

Du bestimmst, welche Themen du bearbeiten möchtest und in welchem Tempo.

Wenn du merkst, dass deine Gedanken dich immer wieder an denselben Punkt zurückführen, kann ein persönliches Gespräch helfen, deine Situation genauer einzuordnen.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

## Claudia Hausmann

Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · www.healthymind.ch

ZUM SCHLUSS

# Du musst nicht jeden Gedanken festhalten

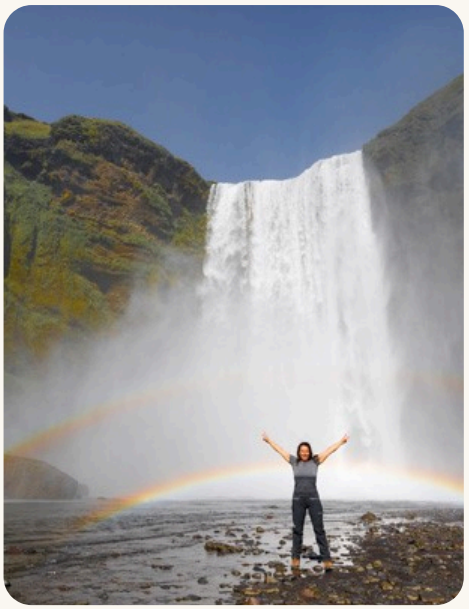
Vielleicht ist es für dich selbstverständlich geworden, viel zu leisten, Verantwortung zu tragen und für andere da zu sein.

Vielleicht versuchst du, möglichst alles richtig zu machen und auf jede Frage eine Antwort zu finden.

*Doch wann hast du dich zuletzt gefragt, was du selbst gerade brauchst?*

Nicht, was noch erledigt werden muss. Nicht, was andere von dir erwarten. Sondern was dir persönlich guttun würde.

Manchmal beginnt Veränderung genau mit dieser Frage.



*Du musst nicht jeden Gedanken analysieren.*
*Du musst nicht jede Unsicherheit sofort auflösen.*
*Und du musst auch nicht ständig produktiv sein.*

Du darfst lernen, Gedanken kommen und gehen zu lassen, ohne jedem einzelnen folgen zu müssen.

Vielleicht beginnt mehr innere Ruhe nicht damit, dass dein Kopf endlich still wird. Sondern damit, dass du einen anderen Umgang mit deinen Gedanken findest.

Ich wünsche dir, dass du aus diesem Whitepaper eine Erkenntnis oder eine kleine Übung mitnimmst, die dir im Alltag guttut.

*Herzlich,*

**Claudia Hausmann**
Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · www.healthymind.ch



ÜBER DIE AUTORIN

# Claudia Hausmann

Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · **www.healthymind.ch**

## Über Claudia Hausmann und HealthyMind

Ich bin Claudia Hausmann, diplomierte Hypnosetherapeutin und Mental-Coach.

In meiner Praxis HealthyMind in Gossau ZH begleite ich Menschen, die beruflich oder privat unter Druck stehen und sich mehr innere Ruhe, Klarheit und Selbstbestimmung wünschen.

In meiner Arbeit verbinde ich Hypnosetherapie und Mental-Coaching. Dabei stehen deine persönlichen Anliegen, deine individuellen Ressourcen und deine Entwicklung im Mittelpunkt.

Mir ist wichtig, dir einen vertrauensvollen Rahmen zu bieten, in dem du deine Herausforderungen besser verstehen und neue Perspektiven entwickeln kannst.

### QUALIFIKATION

- Dipl. Mental-Coach & Dipl. Hypnosetherapeutin MV
- Dipl. Hypnosetherapeutin ASCA Stufe 2
- SBVH-Mitglied
- Certified Hypnotherapist (NGH)
- OMNI HypnoSport®-Expertin

## HealthyMind – Hypnosetherapie & Mental-Coaching

**Gossau ZH · www.healthymind.ch**

HealthyMind.

*Hinweis: Dieses Whitepaper dient der Information und Selbstreflexion. Die beschriebenen Übungen ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnostik oder Behandlung. Wenn Grübeln, Schlafprobleme oder Stress über längere Zeit anhalten oder deinen Alltag erheblich beeinträchtigen, ist eine fachliche Abklärung sinnvoll. Bei ausgeprägten Ängsten, anhaltender Schlaflosigkeit oder starker Erschöpfung solltest du ärztliche oder psychotherapeutische Unterstützung in Betracht ziehen.*