

# 10 KILLERFRAGEN

## gegen dein Gedankenkarussell



Mit dieser **PDF 10 Killerfragen gegen dein Gedankenkarussell** erhältst du effektive Fragen, die dich aus dem Denkwang befreien.

### **Gedankenkarussell stoppen**

Bevor du loslegst, bedenke Folgendes: Du bzw. dein Verstand produziert beim Denkwang unentwegt Gedanken, unter denen er leidet. Also sucht er Hilfe. Die Hilfe kommt – in Form dieser Fragen – und plötzlich merkt der Verstand, dass es ihm an den Kragen geht. Ihm, der die vielen Gedanken produziert. Aber Gedankenmachen ist sein Job!

Er will nicht mehr leiden, aber das Gedankenmachen möchte er gerne behalten.

Also schwankt dein Geist zwischen Los-Werden-Wollen und Behalten-Wollen.

Für dich bedeutet das, dass sich bei der Durchsicht der Fragen dein Verstand die Fragen herauspicken will, die ihm nicht wehtun und die ihm gleichzeitig das Gefühl geben, er werde das Gedankenkarussell loswerden.

Ich lade dich ein, erst einmal die Fragen anzugehen, die für deinen Verstand in Ordnung sind. Später dann die anzuwenden, bei denen sich Unbehagen einstellt, sobald du sie liest. Genau diese Fragen, die zunächst abgewehrt werden, werden für dich den größten Nutzen haben.

### **Schriftlichkeitsprinzip**

Beantworte die Fragen schriftlich. Falls du sie nur „in Gedanken“ beantwortest, wird sich dein Verstand sehr schnell ablenken und eine „Abkürzung“ finden. Ihm werden Satzanfänge reichen und sie mit: „Und-so-weiter... ich weiß ja, was gemeint ist“ beenden.

Außerdem hast du bei der Verschriftlichung den Vorteil, dass du deine Antworten immer wieder lesen und sie dir durch den Kopf gehen lassen kannst. Neue Assoziationen und Ideen tauchen auf. Die Perspektive verändert sich.

Lebe frei und freudig

Ekke Scholz

# 10 KILLERFRAGEN

## gegen dein Gedankenkarussell



### Die Fragen

Die Fragen beziehen sich stets auf bestimmte Situationen oder Personen. Such dir also einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist und stell dir eine Situation oder Person vor, die deine Gedankenschleifen auslöst.

**1 – Um die Erfahrung zu machen**, dass die stressige Situation nicht in Stein gemeißelt ist, sondern ein Produkt deines Geistes, verschlimmere sie in Gedanken. Was könntest du machen, um die Situation zu verschärfen? Was würde die betreffende Person machen, damit du richtig austickst? Stell es dir vor und notiere ...

⇒ \_\_\_\_\_

**2 – Verändere du die Situation/Person in Gedanken**, so dass du weniger Stress hast. Du könntest zum Beispiel immer dann, wenn es beginnt brenzlich zu werden, das Schlimme an der Situation/Person in deiner Vorstellung schwärzen. Einfach drüber malen. Lass deine Phantasie spielen.

Was könntest du machen? ...

⇒ \_\_\_\_\_

**3 – Viele Gedanken sind Erklärungen und Rechtfertigungen.** Sie halten dich nur im Status quo. Um die Erfahrung zu machen, dass du der Situation nicht ausgeliefert bist, überlege dir konkrete Schritte, die die Situation (mit der bestimmten Person) verändern.

Was wäre für dich der kleinste machbare Schritt, um etwas konkret zu ändern/zuschärfen? Was genau könntest du beim nächsten Mal anders machen?

⇒ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 10 KILLERFRAGEN

## gegen dein Gedankenkarussell



**4 - Damit unser Weltbild nicht ins Wanken gerät** und wir an unseren [Glaubenssätzen](#) festhalten können, blenden wir in der Regel „unpassende“ [Tatsachen](#) der Situation aus. Um dahinter zu kommen, frage dich: Was will ich über die Situation nicht wissen? Was ignoriere ich „unbewusst“?

⇒ \_\_\_\_\_

**5 - Was ist eigentlich der heimliche Nutzen**, an dem Problem festzuhalten?

⇒ \_\_\_\_\_

**6 - Bei Freunden wissen wir oft**, was sie bei ihren Problemen vorgehen sollten („Ich an deiner Stelle ...“). Nur uns selbst können wir nicht helfen. Angenommen, dein Problem wäre ein Problem einer Freundin. Was würdest du ihr raten?

⇒ \_\_\_\_\_

**7 - Was hält dich davon ab**, genauso zu handeln wie du es deiner Freundin empfohlen hast?

⇒ \_\_\_\_\_

**8 - Nicht immer einfach zu beantworten, aber sehr erkenntnisreich:** Mal angenommen, das Problem ist die Lösung ... zu welchem Problem ist es die Lösung?

⇒ \_\_\_\_\_

# 10 KILLERFRAGEN

## gegen dein Gedankenkarussell



**9 – Höre auf, dich mit deinen Gedanken zu identifizieren.** Du bist nicht deine Gedanken.

Wenn du merkst, dass das Gedankenkarussell wieder beginnt, stelle vor jeden deiner Gedanken die Worte: *[Dein Vorname] denkt, ...* .

Halte das konsequent durch. Beispielsweise „*Monika denkt, dass er sie ungerecht behandelt. Monika denkt, dass sie nie wieder ... Monika denkt, ...*“

Das ermüdet deinen Geist und du verlierst das Gefühl, von deinen Gedanken beherrscht zu werden.

**10 - Angenommen, das Universum ist ein freundlicher Ort** und hat dir das Problem als Lektion geschickt: Was sollst du lernen? Was ist deine Aufgabe in dieser stressigen Situation?

⇒ \_\_\_\_\_

⇒ \_\_\_\_\_

⇒ \_\_\_\_\_

**Fazit:** Hast du alle Fragen benutzt oder nur die ein oder andere? Und welche Frage hat dir die meisten Erkenntnisse gebracht? Welche Frage hat deine Gedanken-schleifen am schnellsten abgeschwächt oder beendet? Wende Sie immer wieder bei den verschiedensten stressigen Situationen an und nimm die anderen Fragen hinzu.

Ich wünsche dir viel Erfolg und einen freien Kopf.