ARBEITSBUCH

7 Tage weniger Overthinking

Willkommen zu deinem Begleitheft. Dieses Arbeitsbuch gehört zum Kurs „7 Tage weniger Overthinking“ von KopfRuhe. Es ist kein Schulheft und es gibt keine Noten — es ist ein ruhiger Ort für deine Gedanken, an dem aus einer Einsicht eine alltägliche Fähigkeit wird.

SO ARBEITEST DU MIT DIESEM HEFT

1. Höre dir zuerst die Lektion des Tages an (Video) und mache danach die geführte Audio-Übung.

2. Nimm dir am Abend fünf ruhige Minuten für die Seite des Tages in diesem Heft.

3. Lies die kurze Zusammenfassung, mache deine Übung und beantworte die Reflexionsfrage — ehrlich und in deinen eigenen Worten. Es gibt kein Richtig und kein Falsch.

4. Schreibe von Hand, wenn du kannst. Handschrift verlangsamt den Kopf — und genau darum geht es.

DEIN WEG DURCH DIE WOCHE

Tag 1 — Der Gedankenlärm: Tatsache oder Gedanke?
Tag 2 — Annehmen heißt nicht aufgeben
Tag 3 — Gedanken sind keine Tatsachen
Tag 4 — Alles verändert sich
Tag 5 — Gefühlen begegnen
Tag 6 — Den Kampf aufgeben
Tag 7 — Frieden im Unvollständigen

TAG 1 · 7 TAGE WENIGER OVERTHINKING

Der Gedankenlärm

Dein Kopf muss nicht still sein — du darfst lernen zu unterscheiden, was gerade wirklich geschieht und was dein Geist daraus macht. Ein Gedanke ist ein Ereignis in deinem Kopf: kein Befehl und kein Beweis. Der erste Pfeil des Lebens trifft jeden; der zweite — Grübeln und Selbstvorwürfe — entsteht aus Gewohnheit, und Gewohnheiten kann man bemerken.

DEINE ÜBUNG HEUTE

Ankommen und Beobachten (Audio) — und über den Tag verteilt dreimal die Frage: Ist das gerade eine Tatsache — oder ein Gedanke?

REFLEXIONSFRAGE

Welche Geschichte hat mein Kopf heute am lautesten erzählt? Was davon war Tatsache — und was war der Gedanke dazu?

Annehmen heißt nicht aufgeben

Annehmen und Aufgeben sind beinahe Gegenteile: Wer aufgibt, schaut weg; wer annimmt, schaut ehrlich hin und handelt von seinem wirklichen Ausgangspunkt aus. Dazu gehören auch Grenzen und ein freundliches, klares Nein — Klarheit ist kein Kampf gegen die Wirklichkeit, sondern eine Antwort auf sie.

DEINE ÜBUNG HEUTE

Bei dem beginnen, was ist (Audio) — und heute: eine Tatsache in einem einzigen Satz formulieren und einen kleinen Schritt tun, der in deiner Hand liegt.

REFLEXIONSFRAGE

Wo kämpfe ich gegen eine Tatsache, die längst entschieden ist? Und was wäre mein erster kleiner Schritt, wenn ich genau von dort anfangen würde, wo ich stehe?

TAG 3 · 7 TAGE WENIGER OVERTHINKING

Gedanken sind keine Tatsachen

Dein erster Gedanke ist selten der wahrste — er ist der schnellste. Dein Kopf füllt Lücken vorsichtshalber mit dem Schlimmsten. Das Werkzeug des Tages entwaffnet ihn leise: Setze vor jeden belastenden Gedanken die Worte „Ich habe den Gedanken, dass …“. So wird der Gedanke zu etwas, das du hast — nicht zu etwas, das du bist. Und nachts gilt: Nichts entscheiden, nichts verurteilen.

DEINE ÜBUNG HEUTE

Gedanken ziehen lassen (Audio) — und über den Tag verteilt dreimal bewusst den Satz anwenden: „Ich habe den Gedanken, dass …“

REFLEXIONSFRAGE

Welcher Gedanke hat sich heute am stärksten als Tatsache verkleidet? Und wie lautet derselbe Gedanke, wenn „Ich habe den Gedanken, dass …“ davor steht?

Alles verändert sich

Nichts bleibt, wie es ist — dieses Prinzip heißt in der Lehre des Buddha Anicca. Es gilt auch für schwere Tage, Sorgen und schlaflose Phasen: Sie sind Wetter, kein Klima. Leiden entsteht weniger aus dem Wandel selbst als aus unserem Festhalten. Wie die Kirschblüten beim Hanami zeigt auch dein Leben: Vergänglichkeit macht Dinge nicht wertlos — sie macht sie kostbar.

DEINE ÜBUNG HEUTE

Dem Wandel lauschen (Audio) — und heute bei einer Veränderung, gegen die du kämpfst, innerlich sagen: „Auch das verändert sich."

REFLEXIONSFRAGE

Was halte ich gerade fest, das längst weitergezogen ist? Und was durfte in meinem Leben schon einmal gehen — und es wurde danach leichter?

Gefühlen begegnen

Unangenehme Gefühle werden oft überdeckt statt angeschaut — das Handy ist dabei selten weit. Doch ein Gefühl, dem niemand zuhört, meldet sich später lauter. Begegne ihm zuerst im Körper: Wo sitzt es, und wie fühlt es sich an — eng, schwer, heiß? Trenne die Empfindung von der Geschichte. Ein Gefühl ist eine Information, kein Urteil.

DEINE ÜBUNG HEUTE

Dem Gefühl freundlich begegnen (Audio) — und heute bei einem unangenehmen Gefühl: innehalten, im Körper finden, mit einem Wort beschreiben, freundlich benennen.

REFLEXIONSFRAGE

Welches Gefühl habe ich heute weggedrückt, weggescrollt oder weggearbeitet? Wo in meinem Körper saß es — und was hätte es mir vielleicht sagen wollen?

Den Kampf aufgeben

Was du mit Gewalt wegdrückst, wird lauter — der rosa Elefant lässt grüßen. Auch der ständige Kontrollblick („Ist es schon weg? Bin ich schon ruhig?“) hält genau das wach, was gehen wollte. Die Alternative: bemerken, freundlich anerkennen und die Aufmerksamkeit sanft zurückholen — zu einer konkreten, kleinen Sache. Ruhe ist kein Zeugnis, das du vorlegen musst.

DEINE ÜBUNG HEUTE

Loslassen üben (Audio) — und heute jedes Mal, wenn du dich beim Kontrollieren erwischst: innerlich lächeln, den Kontrolleur bemerken und eine kleine konkrete Sache tun.

REFLEXIONSFRAGE

Wo habe ich heute kontrolliert, ob es schon besser ist? Und was ist geschehen in dem einen Moment, in dem ich die Kontrolle kurz vergessen habe?

Frieden im Unvollständigen

Frieden beginnt nicht erst, wenn alles geklärt ist — er wird möglich mitten im Offenen. Deine fünf Schritte: Benenne, was geschieht. Beginne bei dem, was ist. Erkenne den Gedanken als Gedanken. Erinnere dich an den Wandel. Begegnen dem Gefühl freundlich — und wähle eine angemessene Handlung. Das Offene bleibt offen, und du darfst trotzdem durchatmen.

DEINE ÜBUNG HEUTE

Dein ruhiger Abschluss (Audio) — und heute: in einer offenen Situation bewusst einen einzigen kleinen Moment von Frieden erlauben.

REFLEXIONSFRAGE

Welche unvollständige Situation trage ich mit mir — und welcher kleine Moment von Frieden ist in ihr schon heute möglich?

ABSCHLUSS

Du hast es geschafft

Sieben Tage. Sieben Mal bist du zu dir selbst zurückgekehrt — an lauten Tagen und an leisen. Vielleicht ist dein Kopf nicht für immer still geworden; das war nie das Ziel. Aber du hast jetzt Werkzeuge: Du kannst eine Tatsache von einer Geschichte trennen, einen Gedanken als Gedanken erkennen, einem Gefühl freundlich begegnen und den Kampf loslassen, der alles lauter macht.

SO GEHT ES WEITER

- Wiederhole einzelne Tage, wann immer dein Kopf laut wird — besonders Tag 1 und Tag 6.
- Behalte dein Journal. Lies in ein paar Wochen nach, was sich verschoben hat.
- Übe die fünf Schritte in kleinen Momenten: beim Warten, beim Essen, vor dem Schlafen.
- Sei geduldig mit dir. Veränderung verläuft selten gleichmäßig — und auch das verändert sich.

DEIN SATZ FÜR UNTERWEGS

> „Es darf offen bleiben — und ich darf trotzdem durchatmen."

Danke, dass du diese sieben Tage mit dir selbst verbracht hast. Dein ruhiger Kopf reist mit dir. — Dein KopfRuhe-Team