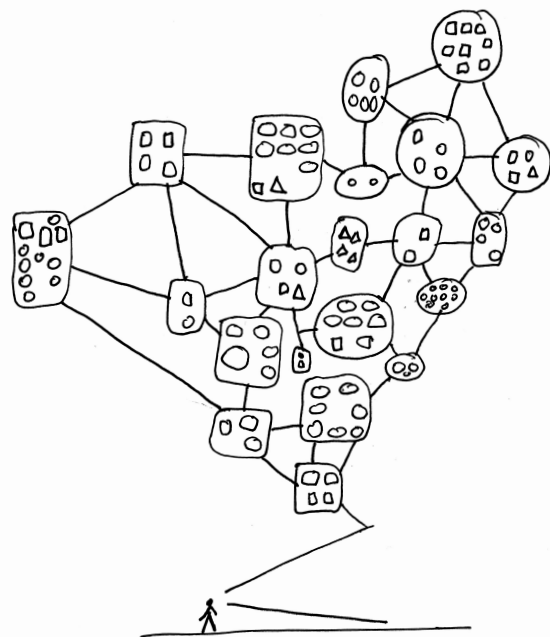
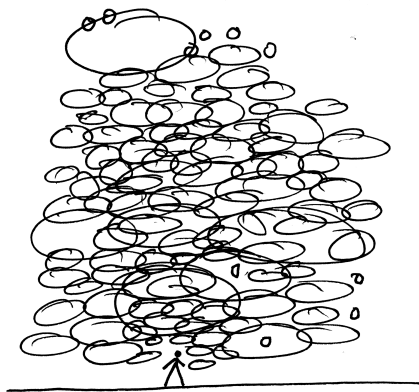


Gedankenwohnung

Haben Sie manchmal zuviel auf einmal im Kopf?
Wie Sie Ordnung in Ihre Gedanken bringen und in
einen entspannten Denkalldag finden können ...



Autor: Johannes Faupel
Exponere-Verlag Frankfurt am Main

Bevor es eine Gedankenwohnung gab

Lärmend drängten sich in meinem inneren Erlebnisraum schätzungsweise siebenunddreißig Gedanken, die allesamt dringend etwas von mir wollten. Da war von Erledigungen die Rede, von alten Rechnungen, von Vorwürfen, längst vergangenen Gelegenheiten, von Aufgaben, die erst in einem Monat konkret werden würden, von sehr speziellen und auch allgemeinen Risiken, den Gefahren der Zukunft, nicht zu Ende gebrachten Vorhaben, von vergangenen Zeiten, in denen ich vielleicht manches zu befürchten hatte. Wie Kinder wirkten die Gedanken, wie ungeduldige Kinder. Manche von ihnen lärmten zusätzlich mit Rasseln und Glöckchen. Es herrschte absolute Gleichzeitigkeit, ohne Rhythmus, Harmonie und Takt.

Man kann dazu auch „Streß“ sagen. Sofort sollte ich hier etwas tun und dort etwas lassen, hatte aufmerksam zu sein für die vorgebrachten Anliegen. Jeder Gedanke wollte etwas anderes von mir, und keiner war bereit, einen Moment zu warten. Sobald ich versuchte, die Menge zurückzudrängen, schob sie sich mir mit um so größerer Vehemenz wieder entgegen. Mit jedem Versuch,

Gedanken hinauszubefördern, zwängten sich noch mehr Gedanken in meinen Erlebnisraum.

Die Gedanken waren seltsam angezogen und machten angestrengte Gesichter. Einige nahmen sich paarweise an den Händen und tanzten in hohem Tempo im Kreis, gingen vor und zurück. Ein schwindelerregendes Treiben. Andere kletterten sogar auf die Schultern anderer, um meine Aufmerksamkeit zu erregen, bis ich ihnen dieses Angebot machte:

„Jeder Gedanke bekommt hier seinen Platz. Gedanken kann ich nicht vertreiben. Etwas anderes ist jedoch gut möglich: Gedanken kann ich Räume geben, damit sie es sich so einrichten, daß ich den Kopf frei bekomme für jene Angelegenheiten, denen ich mich widmen möchte: genau in diesem Moment.“

Kleine Bücher machen Mut

Große Bücher brauchen Zeit und Geduld. Kleine Bücher haben den Vorteil, daß man schnell durch ist und wieder von vorne beginnen kann: so, wie jeder Tag schnell vorüber ist und die folgende Nacht, auf die der nächste schnelle Tag folgt. Kleine Bücher machen Mut.

Dieses kleine Buch kann Ihnen Mut machen, wenn Sie merken, wie Ihnen mehrere Ideen und Gedanken gleichzeitig durch den Kopf gehen. Es kann Ihnen beim inneren Treppauf-Treppab und Hin und Her als Handlauf dienen.

„Gedankenwohnung“ ist ein Gedankenmodell, mit dem Sie die vielfältigen täglichen Gedanken unter einen Hut bringen können, in eine innere Ordnung, die einiges erleichtert. Der Text auf den Seiten 8/9 zeigt, wie es einem ergehen kann, wenn die Gedankenmenge Überhand nimmt, wenn ein zu hohes Maß an Gleichzeitigkeit herrscht. Das kann bis zum inneren Boykott führen und auf lange Sicht zum geistigen und körperlichen Generalstreik, zu dem einige auch „Burnout“ sagen. Gedanken lassen sich nichts befehlen. Man kann Gedanken nicht dazu zwingen, sich wie auf dem Amt eine

Wartenummer zu ziehen und eine Stunde lang Platz zu nehmen oder zwei.

Gedanken reagieren auf eine vernünftige Ansprache (was man verstehen kann).

Freiheit ist die beste Umgangsform für das, was sich gedanklich aufdrängt. Wer sich gegen Gedanken wie gegen einen starken Wind stellt, der wird umgeworfen. Wer aus dem Wind heraustritt und sich an eine geschützte Stelle begibt, kann den Überblick behalten – unabhängig davon, wie bewegt es gerade zugeht. Freiheit ermöglicht besonnenes Handeln. Übersicht gibt bei aller Bewegtheit Orientierung und Gelassenheit.

Das Buch Gedankenwohnung ist das erste Kapitel aus einer Serie von Gedankensammlungen über die Entstehung und die Verbreitung von Gedanken und den praktischen Umgang mit ihnen.

Das Konzept der Gedankenwohnung hat sich im Kontext von Kriseninterventionen mehrfach bewährt. Es wird im Internet an der Adresse <https://gedankenwohnung.de> weitergeschrieben.

Beispielsweise beim Fußballspiel

Ob Kreisklasse oder Bundesliga – bei jedem Fußballspiel gelten dieselben Regeln: ein Ball und 22 Spieler.

Ausgerechnet im Bewußtsein läuft es oft umgekehrt: Viele (Gedanken)Bälle sind auf dem Feld, aber nur ein Spieler, der schnell zum ohnmächtigen Zuschauer wird. Der Mensch im begrenzten Raum seiner Aufmerksamkeit, umgeben von zu vielen Gedanken. Und ausgerechnet beim Denken und den Gedanken ist unbekannt, wer mit wem oder sogar gegen wen spielt. Als Verlierer steht regelmäßig der Mensch da, der den Überblick über seine Gedanken verloren oder noch nie gehabt hat.

Wenn Bemühungen scheitern, wenn der Alltag durcheinandergerät, dann in den selteneren Fällen, weil es an gutem Willen oder am Wissen mangelt.

Was meistens fehlt, ist die Übersicht. Es fehlt das Wissen vom Umgang mit den eigenen Gedanken. Wer hier einwenden möchte, nicht jeder Gedanke habe eine Daseinsberechtigung, mag sich im Recht fühlen. Aber verbieten Sie einem Gedanken mal das Dasein. Das wird nichts.

Je mehr Sie ihn hinauswerfen wollen, einen unerwünschten Gedanken, desto fester wird er sich setzen.

Für alle, die mit Fußball nichts am Hut haben: Auffahrunfälle passieren oft wegen zu geringen Abstands zum Vordermann, bei überhöhter Geschwindigkeit und bei schlechter Sicht – übrigens auch im Kopf.

Wenn man in wichtiger Mission unterwegs ist, zum Beispiel bei der Vorbereitung einer Entscheidung, der man viel Bedeutung gibt, und wenn einem dabei die innere Übersicht verlorenght, dann nützt einem alles Wissen wenig. Man gerät durcheinander.

(K)eine Leseanleitung

Vermutlich sind Sie nicht auf der Suche nach etwas, das Sie schon kennen. Texte zu solchen Themen finden Sie zum Beispiel in den Reiseberichten über Länder oder Städte, in denen Sie schon waren. Oder in der Bedienungsanleitung für Ihre Kaffeemaschine.

Glauben Sie nicht gleich alles, was Sie hier lesen. Erfahren Sie es lieber selbst, beobachten Sie, was sich bei Ihnen verändert, wenn Sie sich auf ein Gedankenspiel einlassen, das möglicherweise kein Ende mehr nehmen wird. Der Text wird sich ab jetzt verzweigen, Ausflüge zu bekannten und zu weniger bekannten Themen machen. Sie brauchen nicht der Reihe nach zu lesen. Jederzeit können Sie an jeder beliebigen Stelle dazwischenlesen, nachlesen, überspringen.

Es kommt nicht auf die Reihenfolge an; diese ergibt sich durch Ihr Interesse – wie auch in Ihrer Gedankenwohnung. Wenn Sie von Ihrer Gedankenwohnung schon erste Vorstellungen haben, vielleicht Umriss- oder räumliche Strukturen sehen sollten, können Sie bereits jetzt in Ihrer Gedankenwohnung wie in diesem Buch jederzeit überall hingehen, hinsehen, nachsehen, sich aufhalten und Ihre Perspektive wechseln. Es geschieht und ergibt sich ganz von allein.

Gedankenräume ergeben Spielräume

Wie lange auch immer Ihre Kindheit zurückliegen mag, an eines können Sie sich wahrscheinlich erinnern: Wer gedankenverloren spielt, ist in einer entspannten und sicheren Lage.

Kinder verabschieden sich abends von ihren Freunden, mit denen sie auf dem Fußball oder Spielplatz unterwegs waren. Für den nächsten oder übernächsten Tag verabreden sie sich aufs neue – immer in dem Wissen, daß sie wiederkommen, die Freunde. Und daß sie so lange bleiben und spielen können, wie es ihnen gefällt (bis zu Hause das Abendbrot auf dem Tisch steht).

Freunde, von denen man sich verabschieden und mit denen man sich erneut verabreden kann, geben einem neben Lebensfreude auch Sicherheit. So ist es auch mit den Gedanken.

Man kann Gedanken vorübergehend ziehen lassen, wenn man weiß, daß man sie wieder erreicht, sobald dafür die Gelegenheit gekommen sein wird. Dafür

ist es jedoch gut zu wissen, wo sich die jeweiligen Gedanken befinden, wenn sie gerade nicht im unmittelbaren Bewußtsein sind.

Gedanken kann man zu nichts zwingen. Sie lassen sich nicht einsperren, verjagen oder zu etwas verurteilen.

Wer den spielerischen Umgang mit Gedanken entdeckt, kann lernen, besser im Sinne von ökonomischer mit ihnen umgehen. Wer zunächst mit einem, dann mit mehreren, vielen und irgendwann mit all seinen Gedanken spielerisch umgeht, kann erstaunliche Erfahrungen machen.

Museum

Das Museum ist ein wichtiger Raum, denn hier werden Gedanken an jene Begebenheiten aufbewahrt, die schon lange vergangen sind und dennoch Teil meiner Realität, meines Lebens bleiben. Oft erlebe ich Menschen, die bestimmte Abschnitte ihres Lebens am liebsten löschen (lassen) würden. Doch je mehr sie sich mit dieser Idee befassen, desto gegenwärtiger werden die Gedanken, die gelöscht oder vernichtet werden sollen, z.B. in einer Therapiesitzung. Löschen geht nicht, doch mit dem Integrieren kommt man weiter.

Gedanken lassen sich nichts befehlen, schon gar nicht eine Auswanderung. Einmal an einen Ehrenplatz im inneren Geschichtszimmer gebracht, lassen sie einen meistens in Ruhe.

Mein Geschichts und Geschichtenzimmer ist wie ein Museum angelegt. Hier sind Gedanken an aufregende Ereignisse, die heute der Vergangenheit angehören, aufgehoben. Dazu zählen viele schöne Lebensmomente, Abenteuer, Strandspaziergänge, bestandene Prüfungen, aber auch Auseinandersetzungen, verpaßte Gelegenheiten, aufgelöste Beziehungen, Verlusterfahrungen, Dispute, Stürze, Niederlagen.

Wollen Sie wissen, wie es weitergeht?
Bestellen Sie Ihre Gedankenwohnung jetzt:

- als **E-Book über diesen Link** (Sie werden zu meinem Zahlungsabwickler Elopago weitergeleitet)
- als **gedrucktes Buch bestellen Sie Gedankenwohnung** hier



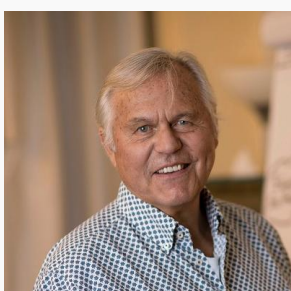
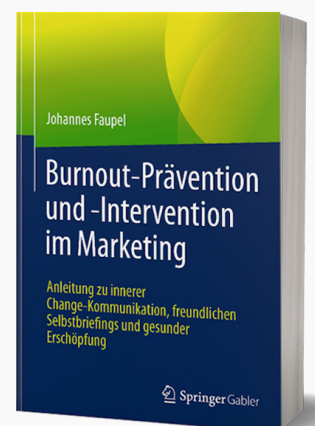
Ich lege Ihnen dieses Buch ans Herz

Gedankenwohnung hat schon vielen meiner Klienten, aber auch vielen anderen Lesern eine entscheidende Erkenntnis vermittelt:

Gedanken wirken völlig anders, sobald sie eine räumliche Repräsentanz, d. h. einen Ort, an dem sie sein können, erhalten.

Dieses Buch habe ich 2020 bei Springer Gabler veröffentlicht.

Vergewissern Sie sich von meiner Expertise.
Besuchen Sie auch die Seite
<https://www.burnoutfachbuch.de/>



Ich bin sehr froh, dass sich in diesem Buch hier der Autor in profunder Weise für eine ganz andere Sicht engagiert, nämlich für ein kompetenz- und ressourcenorientiertes Verständnis der Phänomene

Dr.med.Dipl.rer.pol. Gunther Schmidt
Ärztlicher Direktor der sysTelios-Klinik für psychosomatische Gesundheitsentwicklung Siedelsbrunn
Leiter Milton-Erickson-Institut Heidelberg.