

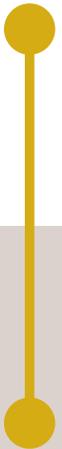


WENIGER GRÜBELN & MEHR ZUFRIEDENHEIT

Nutze Erkenntnisse der Hirnforschung, um leichter Herausforderungen zu begegnen und Probleme zu lösen.

MEINE FÜNF SCHRITTE HELFEN DIR DABEI.

By Anke Lang
ankelang.com



HALLO LESERIN,

ich bin Anke Lang, systemische
Therapeutin und Potenzialcoach. Ich
helfe sensiblen, lernfreudigen Menschen,
ihre Gelassenheit zu stärken. Dafür ist
es wichtig, vom DENKEN ins FÜHLEN zu
kommen.

MIT DIESEN FÜNF SCHRITTEN GEGEN
GRÜBELN, WIRST DU ES EINFACH
SCHAFFEN, OHNE GROSSEN
ZEITAUFWAND ODER QUÄLEREI.

Du trainierst damit deine
Selbststeuerung in den entsprechenden
Hirnfunktionen. Gelassener und
zufriedener kannst du deine besten
Entscheidungen treffen. Probiere es aus!

Kontakt

Email
mail@ankelang.com

Telefon
0049 177 270 82 72

DEINE FÜNF SCHRITTE IM ÜBERBLICK



01

WEITE STATT ENGE

Finde vom Detailmodus des Gehirns in den Überblick.

02

WAHRNEHMEN STATT DENKEN

Finde vom Früher und Später ins Jetzt.

03

AUSTAUSCH STATT VERENGUNG

Verbinde beide Gehirnhälften durch Bewegung.

04

VIELFALT STATT ENTWEDER-ODER

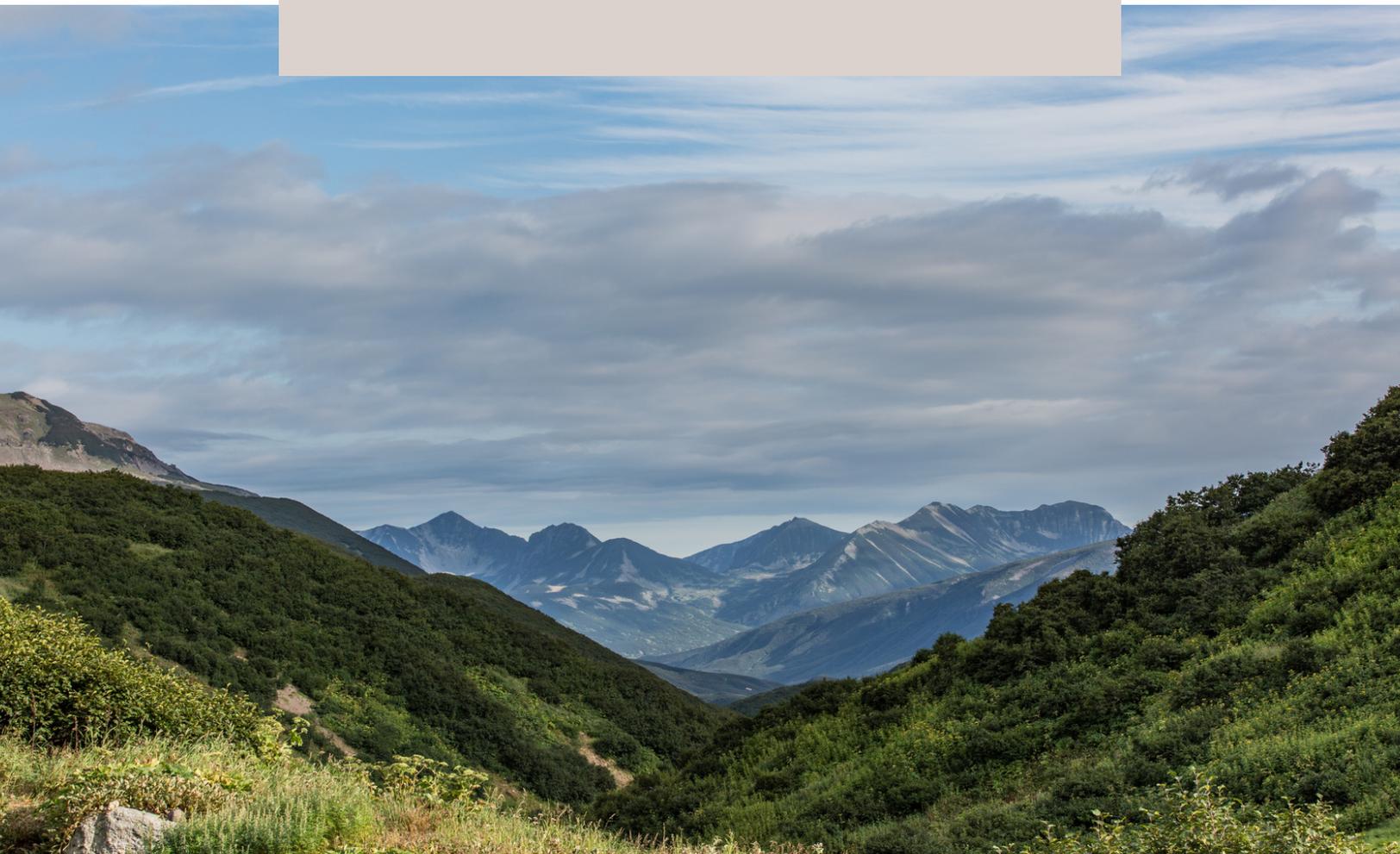
Finde viele Möglichkeiten - damit deine Erfahrung hilft.

05

KÖRPER UND KOPF

Nutze positives Körpergefühl als Brücke zur Gelassenheit.

WEITE



VOM DETAIL ZUM ÜBERBLICK

Wenn dein Gehirn im „Grübelmodus“ arbeitet, ist der Fehlerzoom eingeschaltet. Das heißt, du achtest auf Details. Dieser Hirnmodus ist mit einer ernsten, sensiblen Stimmung verknüpft. Um wieder mehr Gelassenheit zu finden, richte den Blick in die Weite. Vielleicht guckst du aus dem Fenster in die Ferne. Oder du stellst dir vor, aus Distanz auf dich selbst zu blicken. Aus der Zimmerecke oder vom Himmel aus als Adler? Oder wie sieht das Ganze vom Mond betrachtet aus? Und wie machen sich diese Perspektiven im Gefühl bemerkbar?

WAHRNEHMEN



IM JETZT LANDEN

Egal welche Sorgengedanken dich plagen: Meist ist die konkrete Gegenwart nicht bedrohlich. Eher beziehen sich quälende Gedanken auf Vergangenheit oder Zukunft. Um in der Gegenwart anzukommen, konzentriere dich bewusst auf deine Wahrnehmung. Dabei hilft die Übung 5-4-3-2-1. Du sagst dir nacheinander fünf Dinge, die du siehst, dann fünf Dinge, die du hörst und fünf Dinge, die du spürst. Danach machst du das Gleiche mit vier Dingen, dann mit drei, zwei und einer Sache. Jeweils, „ich sehe...“, „ich höre...“, „ich spüre...“. Du kannst dich dabei ruhig wiederholen. Wenn du oft tagsüber übst, kann dein Gehirn auch unter Stress, bei Angst oder wenn du nicht einschlafen kannst, die beruhigende Wirkung der Wahrnehmung abrufen.

AUSTAUSCH



GEHIRNHÄLFTEN VERBINDEN

Bei negativen Gedanken ist deine linke Gehirnhälfte aktiviert, das Gehirn verengt sich. Für mehr Gelassenheit brauchst du die rechte Gehirnhälfte, dein Fühlareal. Um sie zu aktivieren, kannst du Bewegung nutzen. Mit der linken Körperseite aktivierst du die rechte Gehirnhälfte und umgekehrt. Zum Beispiel indem du die Arme zur Seite streckst und mit Armen und Oberkörper nach rechts schwingst. Dabei atmest du ein. Beim Ausatmen kommst du zurück zur Mitte. Dann schwingst du genauso mit dem Einatmen nach Links und beim Ausatmen zur Mitte. So wird die Mittellinie im Gehirn aktiviert und der Austausch zwischen den Gehirnhälften angeregt.

VIELFALT



MÖGLICHKEITEN AKTIVIEREN

Im Grübelmodus hängt dein Gehirn in der „Stapelverarbeitung“, fest. Das bedeutet, es werden immer nur zwei Informationseinheiten verarbeitet. Um vom Verstand zur Gelassenheit des Selbst zu gelangen, muss ein anderer Gehirnbereich aktiviert werden: das Erfahrungsgedächtnis. Hier werden Informationen gleichzeitig, schnell und überwiegend unbewusst verarbeitet. Dieser Funktionsmodus ist mit einer entspannten, gelassenen Stimmung verbunden. Indem du dir eine Vielzahl von Möglichkeiten und Handlungsalternativen überlegst, kannst du diesen Modus aktivieren. Du kommst vom „Entweder-Oder“ zum „Sowohl-Als-Auch“ und damit vom Denken ins entspannte Fühlen.



GUTES GEFÜHL WACHRUFEN

Wenn du im „Grübelkarussell“ sitzt und nicht aus deinen Gedankenschleifen aussteigen kannst, fühlst du das im Körper. Vielleicht sind deine Schultern nach vorne gebeugt, dein Kopf hängt schwer oder du hast einen Kloß im Hals. Wo fühlst du es im Körper? Genauso kannst du dir eine wunderbar entspannte Situation vorstellen. Was ist das bei dir? Im Urlaub vielleicht, in der Natur, mit einem bestimmten Menschen? Ruf dir das Körpergefühl in Erinnerung. Wo sitzt es im Körper? Welche Farbe hat diese Zufriedenheit? Vielleicht fällt dir auch ein Geräusch dazu ein, ein Geruch? Je lebendiger du es dir vorstellst, desto besser. Im Körper laufen dann in etwa die gleichen chemischen Prozesse ab wie in der realen Situation. So hilft dir dein Körper, von einer Stimmung in eine andere zu finden.

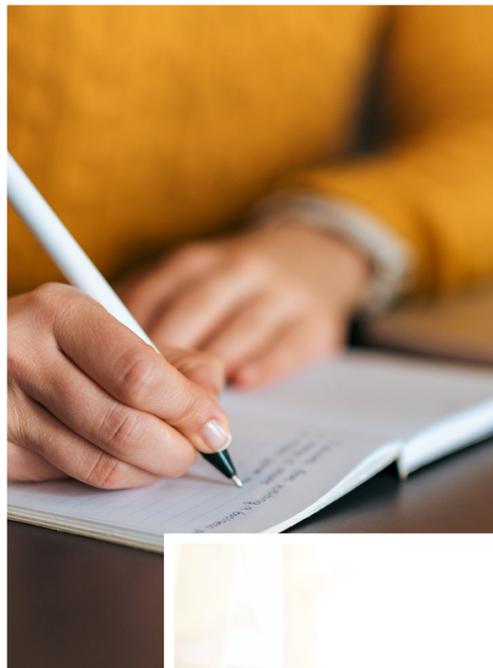
Wenn du mehr willst...

Wenn du dir dauerhaft mehr Gelassenheit wünschst und mehr von deinem Selbst im Alltag spüren willst - dann hilft Wiederholung.

Denn neue Gewohnheiten brauchen entsprechende neuronale Netze im Gehirn. Dranbleiben lohnt sich, denn mit jeder Wiederholung wird das gewünschte Verhalten mehr zur Selbstverständlichkeit.

Dabei hilft dir mein Logbuch für persönliches Wachstum. Ein Tagebuch, mit dem du drei Bereiche trainieren kannst, ohne dir dabei zusätzlichen Stress aufzuladen.

Diese drei sind: Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz und Selbststeuerung. Zutaten für ein Leben nach deinem Geschmack.



KOMM IN DIE LOGBUCH LOUNGE

Du hättest gerne liebevolle Unterstützung und einen Fahrplan, um deinen Weg zu weniger Grübeln konsequent zu gehen? Du bist bereit, jeden Tag ein paar Minuten in deine Zufriedenheit und das Training deiner Selbststeuerung zu investieren?

Dann komm in die Logbuch Lounge. Mit einem 4-Wochen-Programm begleite ich dich in einer kleinen Gruppe - inklusive Tagebuch und Coachings. Du wirst nachhaltig deine Zufriedenheit stärken und neue Gewohnheiten festigen. Ohne Stress und ohne dich zu verbiegen. Sobald die Anmeldung möglich ist, erfährst du es als Erste!

