Hamster im Kopf

die für Chaos sorgen
und Menschen, die wie Müllwagen sind

Wie du lernst, den Ballast anderer nicht anzunehmen und
dein inneres Gedankenkarussell endlich zu stoppen



Der Mensch hinter diesem Buch

Hand aufs Herz: Ich bin kein professioneller Autor, der den ganzen Tag in einem lichtdurchfluteten Loft sitzt und bei Kräutertee über den Sinn des Lebens sinniert. Ich habe auch keinen Doktortitel in Psychologie an der Wand hängen. Oder noch nicht? Kommt Zeit, kommt Rat. Der Gedanke, ein Buch zu schreiben, begleitet mich schon sehr lange, mal stärker, mal schwächer. Er hat still auf den richtigen Moment gewartet. Du stehst eines Morgens auf und du weißt: „Jetzt ist es so weit!" An genau so einem Morgen habe ich den Entschluss gefasst, diese Idee in die Tat umzusetzen.

Ich schreibe mein erstes Buch. Die Müllwagen-Metapher wurde dabei durch David J. Pollays „The Law of the Garbage Truck" inspiriert, aber dieses Buch ist meine eigene Reise und Interpretation, mit meinem Hamster im Kopf, meinem Humor und meinen Erfahrungen. Begleite mich durch diese Zeilen und schau, was daraus geworden ist. Lass uns gemeinsam entdecken, wo unsere Reise hinführt und was uns unterwegs alles begegnet.

Weil ich eben kein Psychologe bin, noch ein ernst gemeinter Satz vorweg: Dieses Buch ersetzt keine professionelle Hilfe. Wenn du merkst, dass dein Müllwagen dauerhaft überquillt und gar nichts mehr geht, sprich bitte mit deiner Hausarztpraxis oder mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten. Das ist dann das Klügste, was du tun kannst.

Wer ich bin? Nun, wenn du auf meine Visitenkarte schauen würdest (also die imaginäre, auf der das echte Leben steht), dann fändest du dort eine bunte Mischung an Bezeichnungen. Ich bin der Angestellte, der morgens seine Mails checkt, und der Pendler, der sich über die volle Bahn ärgert. Ich bin ein Nerd und Gamer, wenn ich mal eine freie Stunde erobere, aber auch der Techniker, der schnell noch das WLAN repariert. Ich versuche, Sportler zu sein, und bin rund um die Uhr Partner und Elternteil mit allen Höhen und Tiefen. Kurz gesagt: Ich bin ein Mensch, der mit beiden Beinen genau in demselben täglichen Chaos steht wie du. Mein Alltag fühlt sich oft an wie ein permanenter Jonglierakt auf dem Hochseil. Ich werfe berufliche

Deadlines, das Familienleben, Verabredungen mit Freunden, den Anspruch an sportliche Fitness und den ewig vollen Wäschekorb in die Luft und versuche gleichzeitig krampfhaft, mein eigenes kleines Bedürfnis nach fünf Minuten Stille nicht fallen zu lassen. Vielleicht kennst du das?

Du liegst abends im Bett, todmüde, aber dein Kopf ist hellwach und spielt die Highlights deiner Sorgen ab. Oder du sitzt in einem Meeting, nickst freundlich, während du innerlich eine Einkaufsliste schreibst und dich gleichzeitig fragst, ob du das Fenster heute früh zugemacht hast. Wir funktionieren. Wir leisten. Aber oft fühlen wir uns dabei wie ein Browser, in dem 42 Tabs gleichzeitig offen sind, und wir wissen nicht, aus welchem die Musik gerade kommt. Mein oberstes Ziel ist es natürlich, bei diesem Zirkus die Ruhe selbst zu bleiben, der sprichwörtliche Fels in der Brandung zu sein. Aber mal ehrlich: Klappt das wirklich immer?

Je nach Tagesform bin ich manchmal genau dieser Fels und manchmal eher der Sand, den die Wellen panisch davontragen. Dieses Buch ist nicht in

einem wissenschaftlichen Elfenbeinturm entstanden. Es ist im echten Leben gewachsen: In der Warteschlange an der Supermarktkasse (natürlich Schlange 3, die immer am langsamsten ist!), im Stau auf der Autobahn und abends mental völlig erschöpft auf der Couch, wenn eigentlich noch Sport auf dem Plan stand, aber die Fernbedienung so viel leichter war als die Hanteln. Es ist entstanden, weil ich selbst viel zu lange mein eigener, hoffnungslos überladener Müllwagen war. Ich war dem Gequassel des Hamsters in meinem Kopf schutzlos ausgeliefert, bis nichts mehr ging. Ich musste auf meine eigene Art lernen, diesen unnötigen Ballast abzuwerfen. Dabei habe ich erkannt: Ein stressfreieres Leben ist kein esoterisches Ziel, sondern ein Handwerk. Und irgendwann dachte ich mir: Die Strategien, die meinem Kopf geholfen haben, könnten vielleicht auch deinem helfen, um ruhiger und leichter durch unser ohnehin viel zu volles Leben zu navigieren. Aber lass mich dir erst erzählen, wie alles begann. Es war einer dieser Montagmorgen, an denen das Schicksal beschließt, deinen Geduldsfaden als Zahnseide zu benutzen …

Die geistige Scheibe hochkurbeln

Es ist Montag. Draußen sind es ungemütliche 4 Grad, es nieselt, und es ist noch dunkel. Die geplante Abfahrtszeit war 07:50 Uhr. Als ob ich jemals um 07:50 Uhr losfahren würde. Ein Blick auf die Uhr verrät: Es ist 08:02 Uhr. Der Morgen war bis hierhin schon ein einziges „Schnell, schnell!“, ein Auf und Ab zwischen „Wo ist mein zweiter Schuh?“ und „Nein, du kannst heute nicht im Spider-Man-Kostüm in die Kita!“. Wobei, warum eigentlich nicht? Also helfe ich kurz dabei, mein Kind in einen Superhelden zu verwandeln. Aber egal, anderes Thema. Ich merke, wie die Ungeduld in mir hochkocht wie Milch, die man nur eine Sekunde aus den Augen gelassen hat. 08:07 Uhr. Wir sitzen im Auto. Endlich. Wir fahren los, natürlich nur so schnell, wie man in einer verkehrsberuhigten Zone[1] fahren darf, während der Puls schon auf Autobahn-Niveau ist. Und natürlich ist ausgerechnet heute die Hölle los. Gefühlt stehen tausend Autos Stoßstange an Stoßstange, eigentlich waren

1 Eigentlich ist es eine 30 km/h Zone, aber verkehrsberuhigt ist an dieser Stelle einfach anschaulicher.

es nur zwei, aber es fühlte sich an wie die komplette A2 zur Rushhour, auf der schmalen Straße Richtung Siedlungsausgang.

Der Fahrer vor mir scheint heute zum ersten Mal ein Kraftfahrzeug zu bedienen, und zwar ohne Führerschein und wahrscheinlich mit verbundenen Augen als zusätzliche Herausforderung. Er bremst ohne erkennbaren Grund und beschleunigt auf rote Ampeln zu, als müsste man sie nur schnell genug erschrecken, damit sie auf Grün wechseln. Spoiler: Geklappt hat es nicht. Ich hab es selbst schon versucht, aber ohne Erfolg. Ein wahres Schauspiel fahrerischer Kunst. Und genau in diesem Moment, in dem ich eigentlich Fokus bräuchte (oder zumindest etwas mehr Ruhe), wacht ein kleiner, nicht unwichtiger Freund auf. Mein innerer Hamster. Nennen wir ihn Herbert. Herbert ist leider kein niedliches, flauschiges Haustier, das zufrieden im Rad läuft und sein Leben genießt.

Nein, Herbert ist ein bürokratischer Katastrophen-Manager mit Klemmbrett, Trillerpfeife und einem unerschöpflichen Vorrat an Worst-

Case-Szenarien. Und was fast noch schlimmer ist: Er verfügt über ein riesiges Archiv an völlig unnützem Wissen. Er nimmt seinen Job sehr ernst und ist stets bemüht, mich vor Gefahren zu warnen, die gar nicht existieren. Er liebt es, wenn es ruhig ist, denn dann kann er am lautesten quieken. Und genau jetzt, hier im Berufsverkehr, hält er mir sein Megafon ans Ohr und ruft mir einen komplett irrelevanten, aber hartnäckigen Fakt in den Kopf:

> „**Wusstest du eigentlich**, dass auf Parkplätzen von Einkaufszentren in Deutschland formal gar kein ‚rechts vor links' gilt, sondern das Gebot der gegenseitigen Rücksichtnahme?"

Was zur Hölle, Gehirn? Das ist der Moment, in dem mein innerer Hamster seine Warnweste anzieht, wild mit den Armen wedelt und schreit: „Achtung, Chaos! Lass uns sofort über Verkehrsrecht auf Parkplätzen nachdenken, während wir hier in der Siedlung festhängen!" Ich merke, wie ich mich innerlich über diesen völlig nutzlosen Fakt aufrege. Warum denke ich das jetzt? Ernst-

haft, WARUM? Ich mache mir Sorgen um eine juristische Spitzfindigkeit auf einem privaten Parkplatz, den ich heute gar nicht anfahren werde! Wahrscheinlich nicht mal diese Woche! Vielleicht sogar diesen Monat nicht! Auf diesen Parkplatz am Bördepark fahre ich tatsächlich äußerst selten. Egal. Zurück zum Thema. Wir biegen endlich auf die Hauptstraße ab. Die Ampeln haben sich offensichtlich gegen mich verschworen: Eine „Grüne Welle“ gibt es heute nur in meiner Fantasie. Hinter mir hupt jemand aggressiv, als wäre ich persönlich dafür verantwortlich, dass die Stadtplanung versagt hat. Ja, ich hab persönlich die Ampelschaltung programmiert, und das absichtlich falsch. Extra für dich, mein Freund. Weil ich morgens um acht nichts Besseres zu tun habe. Ich meckere vor mich hin, meckere innerlich jeden an, der auch nur existiert, und merke plötzlich: Ich bin mal wieder dabei, mich zu überladen.

Moment mal. Stopp!

Die Ungeduld der anderen, die Hektik der Stadt, die negative Stimmung, die Nachrichten im Radio: Alles landet auf meiner Ladefläche. Ich bin ein

Müllwagen mit offener Klappe. Mein Hamster im Kopf läuft zur Hochform auf: „Was ist, wenn wir jetzt noch mehr Zeit verlieren? Wenn wir zu spät zur Kita kommen? Die Erzieherin wird wieder diesen vorwurfsvollen Blick aufsetzen. Du weißt schon, DIESEN Blick. Den mit der hochgezogenen Augenbraue. Und wenn du dann im Büro zu spät ins Meeting kommst? Dein Chef wird denken, du hast dein Leben nicht im Griff!“

Mein Puls hämmert, die Schultern ziehen sich hoch bis zu den Ohren, und ich ertappe mich dabei: Ich habe es wieder nicht geschafft, rechtzeitig die geistige Scheibe hochzukurbeln. Die Scheibe, die das, was wirklich zu mir gehört, von dem trennt, was eigentlich woanders hingehört. Als wir schließlich die Kita erreichen und ich mein Kind verabschiede, wird mir etwas klar: Nicht alles, was auf uns abgeladen wird, ist automatisch unsere Verantwortung. Wir müssen nicht jeden emotionalen Müllsack, der am Straßenrand liegt, aufheben und mitnehmen. Das klingt erst einmal sehr einfach, ist es aber nicht. Und falls du dich dabei ertappst, dass dir das schwerfällt: Willkom-

men im Club! Mir geht es genauso, seit Jahren. Die Fahrt ins Büro geht weiter, aber die Erkenntnis bleibt. Ich habe Einfluss darauf, was ich aufnehme und was nicht. Wir können aktiv entscheiden, was wir einsammeln und was wir liegen lassen. Wir müssen uns nur daran erinnern, dass es so ist. Genau an diesem Punkt setzt dieses Buch an.

Im Alltag sammeln wir unbewusst eine Menge Ballast: kreisende Gedanken, Sorgen, Ärger und die Erwartungen anderer. Das passiert nicht geplant, sondern meist ganz leise, oft gerade deshalb, weil wir empathisch sind und anderen offen gegenüberstehen. Wir hören zu, sind präsent und nehmen dabei unbemerkt Dinge auf, die uns gar nicht gehören. Manchmal reicht schon eine kurze, flüchtige Begegnung: Wir erwischen jemanden auf dem falschen Fuß und werden ungefragt zum Abfalleimer für dessen Frust. Und irgendwann tragen wir mehr mit uns herum, als uns guttut. Wir horten diese Dinge fast wie Hamster ihre Vorräte, in der Hoffnung, vorbereitet zu sein.

Der Unterschied ist nur: Unser mentaler Vorrat hilft uns selten weiter. Diese Dinge sind mentaler

Ballast, sie machen uns schwerer und unruhiger. Das führt dazu, dass wir innerlich angespannter sind und oft merken wir erst zu spät, wie voll es eigentlich geworden ist. Dieses Buch will dir dabei helfen, genauer hinzuschauen. Zu erkennen, was wirklich deins ist und was nicht. Den Hamster in deinem Kopf ab und zu aus dem Dauerlauf zu holen, hilft bestimmt. Und die innere Scheibe etwas früher hochzukurbeln auch.

Doch wie genau stellen wir das an? Ich habe dieses Buch nicht als trockenen Ratgeber konzipiert, den du stur auswendig lernen musst. Betrachte es eher als einen gemeinsamen Roadtrip, bei dem wir uns Schritt für Schritt das Steuer zurückholen. Damit wir uns dabei nicht verfahren, hier ein Blick auf die Route. Sie führt über drei Etappen. Die kommen allerdings nicht fein säuberlich nacheinander, so wie das Leben eben spielt: mal hier, mal da, oft alles gleichzeitig. Du wirst ihnen deshalb in allen Kapiteln immer wieder begegnen:

1. Die Bestandsaufnahme – Der Blick in den Rückspiegel

Zuerst müssen wir verstehen, warum wir uns so verhalten und wer da oben im Cockpit eigentlich das Sagen hat. Wir schauen uns an, warum der Hamster in unserem Kopf so eifrig alles sammelt, warum wir emotionale Müllwagen magisch anziehen und wieso wir so oft „Ja“ sagen, obwohl unser Kopf laut „Nein“ schreit. Wir entlarven die Muster, die uns im Alltag ferngesteuert handeln lassen und den Hamster immer weiter antreiben.

2. Die Hamster-Zähmung – Ruhe auf der Rückbank

Nachdem wir ihn kennengelernt haben, widmen wir uns ausführlich der Erziehung meines kleinen Freundes im Kopf und deines. Wir lernen, wie wir den inneren Katastrophen-Manager beruhigen, wenn er wieder wild mit dem Megafon fuchtelt und im Rad durchdreht. Hierbei geht es nicht darum, ihn rauszuschmeißen (er gehört ja zur Familie), sondern ihm beizubringen, wann er Sendepause hat, damit es auf der Rückbank endlich ruhiger wird.

3. Die geistige Scheibe hochkurbeln – Die Technik

Im letzten Teil wird es praktisch. Hier gebe ich dir das Werkzeug an die Hand, die sprichwörtliche Kurbel für deine mentale Scheibe, um den Lärm der Müllwagen draußen zu lassen. Wir entwickeln Strategien, mit denen du im Alltag gelassen bleibst, auch wenn um dich herum das Chaos tobt.

Du siehst: Es ist alles vorbereitet. Du musst dich nicht von heute auf morgen komplett ändern. Es geht um kleine Anpassungen am Lenkrad, nicht um den Kauf eines neuen Autos.

Nicht immer. Nicht perfekt. Aber vielleicht ein bisschen öfter als bisher.

Das reicht völlig. Wirklich.



Kapitel 1: Hamster im Kopf

Gedankenhorten, Sorgen und die unfaire Rechnung

Wir rasen durch unseren Alltag, als wäre er ein schlecht beleuchteter Parcours, den wir möglichst schnell hinter uns bringen müssen. Kaum jemand von uns geht wirklich bewusst durch seinen Alltag. Wir hasten. Und während wir das tun, sind wir erstaunlich bereit, jeden mentalen Schnipsel aufzuheben, der uns vor die Füße fällt. Wie ein Staubsauger auf Steroiden saugen wir einfach alles auf, ohne darüber nachzudenken, warum wir das tun.

Gedanken.
Stimmungen.
Sorgen.

Alles wird eingepackt. Ohne Prüfung und ohne vorherige Auswahl. Wir funktionieren dabei oft wie Müllwagen, deren Hydraulik kaputt ist. Die Klappe steht dauerhaft offen. Alles, was in unsere Nähe kommt, wird automatisch aufgeladen. Die schlechte Laune des Partners am Morgen. Der genervte Blick eines Fremden an der Kasse. Die un-

ausgesprochene Erwartung der Schwiegermutter, die man spürt, ohne dass sie ein Wort gesagt hat. Diese Beispiele sind austauschbar. Ersetze sie durch das, was in deinem Alltag herumliegt. Das Prinzip bleibt dasselbe. Lass mich gern wissen, was dir als Erstes in den Sinn gekommen ist. Meine E-Mail-Adresse findest du am Ende dieses Buches.

Aber warum tun wir das eigentlich? Warum sammeln wir diesen mentalen Müll so zuverlässig ein, obwohl wir längst merken, dass er uns nicht guttut? Die Antwort hat wenig mit mangelnder Stärke oder falscher Einstellung zu tun. Sie liegt tiefer, als man auf den ersten Blick vermutet, nämlich in der evolutionären Architektur unseres Gehirns, die uns unsere DNA mitgegeben hat. Unser Gehirn arbeitet nicht wie ein moderner Hochleistungsrechner mit Spamfilter, Firewall und intelligenter Sortier- oder Filterfunktion. Es arbeitet eher wie ein biologisches Survival-System auf dem Stand eines C64[2]. Der C64, kurz für Commodore 64, war ein früher Heimcomputer: zuverlässig,

2 Laut Guinness-Buch der Rekorde ist der Commodore 64 sogar das meistverkaufte Computermodell aller Zeiten.

leistungsfähig für seine Zeit, aber ohne jede Form moderner Filter oder Schutzmechanismen.

Während wir heute durch Städte voller Leuchtreklamen, Schaufenster, Termine und Push-Nachrichten navigieren, glaubt dieses System immer noch, es müsse uns vor Säbelzahntigern, giftigen Beeren und dem Ausschluss aus dem Stamm schützen. Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen einem angreifenden Säbelzahntiger und einer E-Mail vom Chef mit dem Betreff „DRINGEND“. Für unser uraltes System ist der Stresspegel praktisch identisch. Chemisch gesehen passiert in deinem Körper exakt dasselbe: Adrenalin schießt ein, der Puls rast, die Muskeln spannen sich an. Dein Körper macht sich bereit, um sein Leben zu kämpfen oder panisch wegzurennen. Das Problem ist nur: Wegrennen ist im Großraumbüro meistens sozial nicht gern gesehen und den Chef mit der Keule niederzustrecken, ist arbeitsrechtlich zumindest fragwürdig. Also bleiben wir sitzen, mit der vollen Ladung Stresshormone im Blut, und tippen brav eine Antwort, während unser inneres System eigentlich gerade

Mammuts jagen will. Und genau in der Zentrale dieses Systems sitzt der Hamster und hat den Hut auf.

Seine Jobbeschreibung ist denkbar simpel: Warnen. Sobald etwas ungewohnt, unsicher oder unangenehm wirkt, rennt er los und schlägt Alarm. Und er ist ein echter Workaholic. Er hört nicht auf zu rennen, bevor er sich hundertprozentig sicher ist, dass du überlebst. Mit seinem Ehrgeiz hätte ich kein Problem, mit seinem Stil schon. Der Hamster ist eine Drama-Queen und wäre damit perfekt für einschlägige Reality-Formate à la RTL oder ProSieben zur Primetime geeignet. Für ihn ist eine fünfminütige Verspätung keine Kleinigkeit, sondern eine potenzielle Existenzkrise. Ein kritischer Blick des Chefs wird sofort zur Gefahr für das Überleben des gesamten Rudels. Einen kurzen Moment der Stille im Gespräch interpretiert er als sozialen Absturz. Der Hamster kennt keine Grautöne, es gibt nur Schwarz und Weiß. Wahrscheinlichkeiten interessieren ihn nicht, er denkt in Alarmstufen. Das liegt daran, dass unser Gehirn negative Informationen viel schneller, intensiver

und nachhaltiger verarbeitet als positive. Forscher nennen das den Negativitätsbias. Positives gleitet an uns ab wie Wasser an einer Teflonpfanne. Ein Kompliment ist nett, aber schnell vergessen. Ein schöner Moment wird kurz genossen und dann vom nächsten Gedanken verdrängt. Negatives hingegen haftet wie ein Klettverschluss. Kritik, Sorgen und potenzielle Gefahren bleiben sofort hängen.

Herbert, mein Hamster, wirft an dieser Stelle übrigens ein:

> **Wusstest du eigentlich**, dass der Klettverschluss aus einem Spaziergang entstanden ist?
> Der Schweizer Ingenieur George de Mestral bemerkte in den 1940er-Jahren, wie hartnäckig Kletten an seiner Hose und im Fell seines Hundes festhingen. Unter dem Mikroskop entdeckte er winzige Häkchen und machte daraus eine der erfolgreichsten Erfindungen des Alltags.

Spannend? Ja! Wichtig für unser Leben? Ich weiß ja nicht so genau.

Die Rechnung dahinter ist brutal unfair. Der Paarforscher John Gottman hat herausgefunden, dass es in Beziehungen etwa fünf positive Momente braucht, um das emotionale Gewicht eines einzigen negativen auszugleichen. Der Hamster ist schlichtweg schlecht in Mathe. Er sieht eine Sorge und behandelt sie, als wäre sie etwa fünfmal so schwer wie jede Freude. Stell dir deinen Tag wie ein frisch gewaschenes, glänzendes Auto vor. Der Lack ist makellos: Der Kaffee am Morgen war perfekt, die Sonne scheint, du hast das Projekt pünktlich abgegeben und dein Lieblingslied läuft im Radio. Das sind 99 Prozent strahlender Lack. Aber unten an der Stoßstange ist ein kleiner, hässlicher Kratzer: der eine blöde Kommentar eines Kollegen.

Wenn du abends mental vor diesem Auto stehst, worauf starrst du? Bewunderst du die 99 Prozent Glanz? Nein. Du starrst wie hypnotisiert auf den Kratzer. Du gehst ganz nah ran, fährst mit dem Finger drüber und ärgerst dich grün und blau. Der ganze schöne Wagen scheint plötzlich wertlos, nur wegen dieses einen winzigen Makels. Das ist die

unfaire Rechnung in Aktion. Während der Hamster also rennt, beginnen wir zu sammeln. Und hier passiert etwas Entscheidendes. Wir nehmen nicht nur wahr, was passiert ist, wir laden es sofort emotional auf. Aus einem hupenden Autofahrer wird nicht einfach ein Mensch in Eile, der seiner Ungeduld Luft macht, sondern jemand, der uns und unser Verhalten persönlich verurteilt. Aus einer roten Ampel wird ein Beweis dafür, dass der Tag aus dem Ruder läuft und heute einfach alles schiefgeht. Aus einem knappen Kommentar entsteht ein innerer Film über Ablehnung, Versagen oder drohende Konsequenzen.

Der Hamster baut aus Mücken Elefanten und aus Kleinigkeiten Katastrophen. Und unser Müllwagen? Der steht mit offener Klappe daneben und lädt alles brav auf. Fakt und Interpretation. Realität und Hamster-Kino. Alles landet gemeinsam auf der Ladefläche. Das Tragische daran ist: Der Großteil dieses Mülls gehört gar nicht zu uns. Wir tragen Stimmungen, Erwartungen und Ängste anderer Menschen mit uns herum, nur weil wir ihnen kurz begegnet sind. Und solange wir nichts

dagegen tun, fahren wir jeden Tag wieder mit offener Klappe und ohne Schutzvisier los, bereit alles einzusammeln, was uns begegnet.

Um dem Hamster bewusst Einhalt zu gebieten und die Ladeklappe wenigstens kurz zu schließen, brauchen wir keine radikale Lebensveränderung. Wir brauchen keine neue Persönlichkeit. Wir brauchen etwas viel Kleineres und zugleich Wirksameres: eine aktive Pause. Einen gezielten Eingriff ins System.



Kleine Praxisübung: Der 5-Minuten-Hamsterstopp

Diese Übung ist dein Notfallschalter für Momente, in denen der Hamster im Kopf Vollgas gibt und der Gedankennebel dicht wird.

Halte zuerst körperlich an. Bleib stehen oder setz dich hin. Atme dreimal tief in den Bauch ein und langsam wieder aus. Nicht perfekt, nicht meditativ, nicht „richtig". Einfach bewusst atmen.

Dann nimm dir einen Zettel oder dein Handy und schreib kurz auf, was der Hamster gerade sammelt. Ungefiltert. Ohne Bewertung.

Im nächsten Schritt trennst du radikal und teilst das Geschriebene in zwei Bereiche. Da ist zum einen der faktische Müll. Dinge wie: „Ich bin zehn Minuten zu spät." Das ist überprüfbare Realität. Und dann gibt es den emotionalen Müll. Gedanken wie: „Die Kollegen denken jetzt, ich bin faul und

unorganisiert.“ Das ist kein Fakt. Das ist Hamster-Kino.

Lass uns das kurz an einem harmlosen Beispiel durchspielen, das du sicherlich kennst:

Situation: Du hast einem Bekannten eine Nachricht geschickt. Du siehst die zwei blauen Haken, aber es kommt seit Stunden keine Antwort.

- Fakt (Realität): „Die Nachricht wurde gelesen, aber die Antwort steht noch aus.“ (Punkt. Das ist alles, was tatsächlich passiert ist. Vielleicht ist sein Akku leer, er sitzt im Tunnel oder er hat einfach gerade keine Hand frei.)
- Hamster-Kino (Interpretation): „Er ignoriert mich absichtlich! Habe ich was Falsches geschrieben? Bestimmt ist er sauer wegen gestern. Warum mögen mich die Leute nicht? Ich werde nie wieder jemanden anschreiben!“

Siehst du den Unterschied? Die Tatsache ist langweilig und neutral. Das Drama, das der Hamster daraus strickt, ist ein oscarreifer Thriller über

Ängste, Ablehnung und soziale Erwartungen. Indem du es aufschreibst, zwingst du den Hamster, sich die klaren Fakten anzusehen, ohne Hamster-Kino.

Zum Schluss stell dir eine einzige, ehrliche Frage: Gehört das wirklich zu mir?

Den emotionalen Müll lässt du bewusst auf dem Papier liegen. Du nimmst ihn nicht wieder mit. Du gibst dem Hamster kurz Aufmerksamkeit, aber du überlässt ihm nicht die Kontrolle über die Ladeklappe.

Du zeigst ihm damit etwas Wichtiges: Ich sehe dich. Aber ich entscheide, was ich auflade.

ENDE DER LESEPROBE

Lust auf mehr?

Wie Herbert lernt, wann Sendepause ist, warum dein Chef kein Tiger ist und wie fremder Ärger an dir abperlt wie an Teflon, liest du in den nächsten acht Kapiteln.

Kostenlose Übungen und Arbeitsblätter zum Buch: hamsterimkopf.de



Hamster im Kopf
Dustin Rose · Taschenbuch · 146 Seiten
ISBN 978-3-605-07767-7
Erhältlich bei Thalia, im BoD-Buchshop und in jeder Buchhandlung.