



fit4change  
mit Corina Armoneit  
Untere Rainstrasse 16  
CH-5042 Hirschthal  
corina\_armoneit@hotmail.com  
+41 (79) 240 64 27

JULI / 2024  
AUSGABE 25

## Gedanken - Nugget zu: Kopfkino

Anregungen zu Themen aus dem und für den (Coaching-)Alltag

---



## Wenn der vertraute innere Monolog ausser Rand und Band gerät

Immerzu sind wir irgendwie in Gedanken. Sei es bei dem, was wir gerade tun, bei dem, was noch zu tun ist oder bei dem, was wir bereits erledigt haben und nun nochmals reflektieren. So weit so gut. Was aber, wenn dieser vertraute, durchaus nützliche innere Monolog unserer Gedanken aus den Fugen gerät? Dann fällt es uns schwer, uns auf das zu konzentrieren, was wir gerade tun. Das, was noch ansteht, möchten wir am liebsten gleich erledigen und fühlen uns gestresst, wenn das nicht möglich ist. Und bei dem, was wir erledigt haben, hinterfragen wir uns ohne Unterbruch, was wir hätten besser oder anders machen müssen.

Wie gelingt es uns nun, in diese Aufgeregtheit unserer Gedanken wieder Ruhe zu bringen? Oder anders gesagt: Unsere Gedanken wieder in den realen Kontext zu setzen und der negativen Gedankenspirale zu entfliehen? Wie wäre es z.B. mit Distanz schaffen? Indem wir unser gedankliches Thema einmal von der Perspektive eines gleichmütig am Himmel kreisenden Falken aus betrachten? Oder uns 10 Jahre in die Zukunft versetzen und von dort aus nochmals auf die Ereignisse von heute zurückblicken? Oder emotional Aufrüttelndes einfach einmal niederschreiben oder zeichnen, und das vielleicht sogar aus der Perspektive einer Drittperson heraus? Oder ins Selbstgespräch mit uns gehen, und auch da versuchen, in der 3. Person von uns zu denken? Oder als Ausgleich zum inneren Chaos um uns herum Ordnung schaffen, indem wir beruhigende und bewusste Rituale etablieren oder einfach einmal etwas aufräumen?

Viel Spass beim darüber Nachdenken und Ausprobieren – Eure Corina.