



# Der Nebel in **deinem Kopf**

Wie du wieder Klarheit in dein Leben bringst

Von

Denis Brunsch



## **Haftungsausschluss**

Die Ratschläge in diesem E-Book sind mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung. Alle Angaben in diesem E-Book erfolgen deshalb ohne jegliche Garantie oder Gewährleistung seitens des Autors. Eine Haftung des Autors für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

## **Personenbezeichnungen**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern im E-Book die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

1. Auflage, 2022

© 2022 Denis Brunsch

Alle Rechte vorbehalten

[www.nebelimkopf.com](http://www.nebelimkopf.com)



# Inhaltsverzeichnis

<b>Kapitel 1 - Anzeichen .....</b>	<b>2</b>
1.1    Mögliche Hinweise.....	3
1.2    Teufelskreis .....	9
1.3    Tiefpunkt .....	10
<b>Kapitel 2 - Wie kommt es zum „Nebel im Kopf“?.....</b>	<b>12</b>
2.1    Die vier psychischen Grundbedürfnisse .....	12
2.2    Gesellschaft .....	17
2.3    Glaubenssätze .....	18
2.4    Ich.....	19
<b>Kapitel 3 Wie komme ich da wieder raus?.....</b>	<b>21</b>
3.1    Akzeptieren.....	21
3.2    Entscheidung .....	22
3.3    Verantwortung.....	23
3.4    Gedanken und Sichtweisen.....	25
3.5    Struktur und Gewohnheiten.....	26
3.6    Angst und Selbstbewusstsein.....	27
3.7    Priorisieren .....	29
<b>Schlusswort .....</b>	<b>31</b>

## Vorwort

Hey :),

es freut mich total, dass du mein E-Book heruntergeladen hast. Nicht für mich, sondern für dich. Denn damit beginnst du bereits den ersten Schritt in dein glückliches Leben.

Die Zeit, die du gerade durchmachst, ist nicht leicht. Auch wenn das viele nicht verstehen können. Du bist einfach nicht mehr glücklich. Dir fehlt etwas im Leben und du stellst dir immer wieder die Frage, was das wohl ist. Diese Frage beschäftigt dich vielleicht schon sehr lange und doch findest du darauf keine Antwort. Es ist so, als ob dein Leben ein langer Weg ist und du aktuell diesen Weg nach vorne nicht mehr sehen kannst. Denn ein sehr dichter Nebel vor dir versperrt dir die Sicht. Und solange dieser da ist, weißt du einfach nicht, wohin du gehen sollst.

Da bist du bei weitem nicht allein. Es geht sehr vielen deiner Mitmenschen so. Auch ich stand damals vor diesem dichten Nebel und konnte meinen Weg nicht mehr erkennen. Deshalb kann ich mich in deine Situation auch so gut reinfühlen und wünsche mir von ganzem Herzen, dass du deinem Weg in ein glückliches Leben Schritt für Schritt näherkommst.

Mit diesem kleinen E-Book möchte ich dich dabei unterstützen, die ersten Schritte zu gehen, damit sich der Nebel in deinem Kopf auflösen kann. Angefangen mit den häufigsten Anzeichen, erfährst du dann die möglichen Ursachen des Nebels in deinem Kopf und bekommst anschließend wertvolle Tipps, die mir damals geholfen haben, die ersten Schritte in die richtige Richtung zu gehen.

Bist du bereit? Dann nimm dir jetzt die Zeit für dich und fange mit dem ersten Kapitel an :)

## Kapitel 1 - Anzeichen

Du bemerkst oft gar nicht, dass sich Nebel in deinem Kopf bildet. Erst wenn du vor lauter Nebel im Kopf keinen Ausweg mehr siehst, nimmst du ihn wahr.

Doch warum ist das so? Stell dir vor du trinkst jeden Morgen eine Tasse Kaffee. Für gewöhnlich machst du eine Tasse zu ungefähr 80 Prozent voll. Mal angenommen du befüllst die Tasse von Woche zu Woche immer um ein Prozent mehr als ursprünglich. So hast du nach 15 Wochen bereits eine zu 95 Prozent gefüllte Tasse mit Kaffee. Fällt dir das auf? Ja vielleicht ein wenig, aber nicht unbedingt so, dass es dich stören würde. Doch spätestens nach 21 Wochen läuft der Kaffee über. Was passiert? Du ärgerst dich darüber und hast wahrscheinlich schlechte Laune, weil du zu viel Kaffee eingegossen hast und die Tasse übergelaufen ist. Jetzt musst du alles sauber machen und kannst deinen Kaffee nicht genießen. Und obwohl die Tasse seit 21 Wochen, Tag für Tag immer mehr Kaffee enthielt, so wunderst du dich am Ende, dass die Tasse übergelaufen ist.

Was möchte ich damit sagen? Das Beispiel zeigt gut auf, dass dich kleine Veränderungen nicht weiter stören oder du sie erst gar nicht bemerkst. Erst wenn eine Veränderung Auswirkungen hat, die du nicht erwartet hast, so ärgerst du dich sehr. Und deshalb ist es so schwierig, den Nebel in deinem Kopf zu bemerken, der sich langsam bildet.

Damit du den zunehmenden Nebel in deinem Kopf dennoch bemerken kannst, solltest du auf bestimmte Anzeichen achten. Denn wie bei dem Beispiel mit der Kaffeetasse, gibt es auch hier mögliche Hinweise, aus denen du schließen kannst, dass sich

Nebel in deinem Kopf bildet. Auch wenn du bereits vom „Nebel im Kopf“ betroffen bist, sind die Hinweise für dich sehr wichtig.

## **1.1 Mögliche Hinweise**

Eine Kaffeetasse zu beobachten und zuzusehen, wie der Inhalt stetig mehr wird, klingt einfach. Leider ist es mit deinem Körper nicht so einfach wie bei einer Tasse Kaffee. Du kannst nicht alle Anzeichen deines Körpers nur mit dem bloßen Auge wahrnehmen. Dennoch kannst du deine Aufmerksamkeit darauf trainieren, Signale des Körpers zu deuten.

Dein Körper ist in der Lage mit dir zu kommunizieren. Das kann er auf verschiedenste Art und Weise tun. Das beste Beispiel ist die Müdigkeit. Wenn dein Körper eine Pause braucht, dann sendet er dir Signale wie Gähnen und zufallenden Augen. Im besten Fall nimmst du die Signale wahr und legst dich hin. Und so ähnlich ist es auch bei den Anzeichen für „Nebel im Kopf“.

Im Folgenden findest du einige dieser Hinweise kurz beschrieben. Es ist wichtig, zu wissen, dass nicht alle Hinweise bei dir auftreten müssen. Manchmal reicht bereits ein Hinweis. Je mehr Hinweise auf dich zutreffen, desto mehr „Nebel“ könnte sich bereits in deinem Kopf gebildet haben.

### **Heißhunger**

Ein typischer Hinweis deines Körpers ist der Heißhunger. Er ist ein plötzliches, sehr starkes Hungergefühl, dem du kaum widerstehen kannst. Meist hast du jedoch keinen richtigen Hunger, sondern einfach nur Lust auf etwas Süßes oder Salziges. Und du bekommst einfach nicht genug davon und isst so lange, bis dir der Bauch schmerzt.

Je öfter er auftritt, desto wahrscheinlicher ist ein innerer Konflikt vorhanden. Dein Körper signalisiert dir damit, dass bei dir etwas nicht stimmt. Aber nicht nur der Heißhunger, sondern auch eine zunehmende ungesunde Ernährung lassen darauf schließen.

Spätestens das steigende Körpergewicht auf der Waage sollte dich stutzig machen. Wann hattest du das letzte Mal eine Heißhungerattacke? Passiert dir das öfter?

### **Kein Hungergefühl**

Es gibt grob gesagt zwei Arten von Menschen. Die einen Essen unter Einfluss von Stress viel mehr (z. B. Heißhunger) und die anderen viel weniger. Wenn du vermehrt kein Hungergefühl mehr hast und dadurch weniger isst, dann solltest du das als Hinweis ernst nehmen. Auf der Waage macht sich dein unbeabsichtigtes Abnehmen bemerkbar. Isst du in letzter Zeit weniger als sonst?

### **Ablenkungen**

Ständig am Smartphone, stundenlang auf Netflix und Co., von einer Party zur anderen oder immer unter Menschen und unterwegs. Wenn du andauernd versuchst dich in irgendeiner Form abzulenken, so solltest du dich fragen, ob da nicht etwas dahintersteckt. Du solltest dich fragen, aus welchem Grund du dich ablenkst. Vielleicht lenkst du dich gar nicht ab und bist zufrieden damit. Oder du bist unzufrieden, hast Probleme, die du verdrängst und versuchst damit, dem aus dem Weg zu gehen. Wann hast du das letzte Mal Zeit nur für dich selbst gehabt? Zeit über dich und dein Leben nachzudenken? Wie ist es für dich, Zeit mir dir allein zu verbringen?

### **Schulduweisungen**

Wenn du nicht glücklich bist oder dein Leben nicht so läuft, wie du es gerne hättest, dann verfallst du leicht in Schulduweisungen. Ob Eltern, Politiker, der Freundeskreis oder einfach nur irgendwer oder irgendetwas. Du gibst die Schuld für deine aktuelle Situation den anderen. Wann hast du das letzte Mal andere beschuldigt, wenn du mit etwas unzufrieden gewesen bist? Kommt das in letzter Zeit öfter vor?

## **Müdigkeit**

Du kommst von der Arbeit oder Schule nach Hause und bist müde. Du schläfst aus und bist trotzdem müde. Die Müdigkeit nimmt ohne ersichtlichen Grund zu und begleitet dich im Alltag. Bist du ständig müde?

## **Antriebslosigkeit**

Die Wohnung sollte geputzt, die Wäsche gewaschen werden. Und eigentlich wolltest du noch Sport machen und einkaufen gehen. Du hast noch so viel zu erledigen und es gibt noch so viel, was du gerne machen würdest. Doch du kannst dich nicht überwinden. Die Couch und das Bett sind einfach zu gemütlich. Du fühlst dich lustlos und erschöpft. Am liebsten würdest du den ganzen Tag nur in der Wohnung verweilen und fernsehen. Denn du bist einfach so müde. Kommt dir das bekannt vor? Passiert dir das öfter? Hast du dabei zunehmend ein schlechtes Gewissen?

## **Druckgefühl im Kopf / Kopfschmerzen**

Die häufigsten Kopfschmerzen in unserer Gesellschaft sind Spannungskopfschmerzen. Sie erzeugen ein Druckgefühl im Kopf und sind meist schwach bis mittelstark ausgeprägt. Sie können Schmerzen verursachen, müssen es aber nicht. Trotzdem sind sie sehr unangenehm, da sie von wenigen Minuten bis zu mehreren Tagen anhalten und uns im Alltag einschränken. Manchmal fühlt es sich so an, als ob dein Kopf vor lauter Druck fast explodiert.

Aber auch andere Kopfschmerzen bis hin zu Migräne sind typische Anzeichen, auf die du hören solltest.

Leidest du des Öfteren an Kopfschmerzen oder Migräne?

## **Druck auf der Brust**

Stell dir vor, ein Beutel voller Steine liegt auf deiner Brust. So ungefähr kannst du dir den Druck auf dem Brustkorb vorstellen. Mal sind mehr, mal weniger Steine im Beutel. Direkt nach dem Aufstehen, in der Arbeit, beim Essen und vor allem beim ins Bett

gehen. Der Druck ist immer da, mal mehr mal weniger. Je tiefer du einatmest, desto mehr spürst du ihn. Wie fühlt sich dein Brustkorb beim tiefen Ein- und Ausatmen an?

### **Überforderung / Konzentrationsschwäche / Vergesslichkeit**

Alltägliche Aufgaben, die du früher problemlos erledigen konntest, überfordern dich zunehmend. Und wenn etwas Unvorhersehbares hinzukommt, dann bist du total überfordert. Auch im Berufsleben hast du zunehmend Schwierigkeiten, deinen Aufgaben nachzukommen. Du bist unkonzentrierter und dadurch schneller überfordert. Mit der Zeit kommt die Vergesslichkeit hinzu, sodass du dir mehr und mehr notieren musst. Nicht selten führt dich das in die Verzweiflung und verstärkt damit weiter deinen „Nebel im Kopf“. Fällt es dir schwer deinen Alltag zu bewältigen?

### **Reizbarkeit**

Du bist schneller, häufiger sowie stärker genervt. Es reicht bereits eine Kleinigkeit aus, um dich wütend zu machen. In verschiedensten Situationen trittst du häufig aggressiv auf und neigst zu einer nach außen gerichteten Vorwurfshaltung. Dadurch streitest du öfter mit deinen Liebsten und setzt deine Freundschaften aufs Spiel. Wann warst du das letzte Mal gereizt? War deine Reaktion angemessen?

### **Schlafstörungen**

Du kannst nur sehr schwer einschlafen oder schläfst die Nacht nicht durch, da du mehrmals in der Nacht aufwachst. Oder du liegst nachts vor lauter Gedankenkarussell und Grübeleien wach. Kurzfristige Schlafstörungen, die nur wenige Tage auftreten, sind harmlos. Meist verbirgt sich dahinter beispielsweise eine Erkältung oder eine vorübergehende belastende Situation. Manchmal hast du auch Schlafstörungen, wenn du im positiven Sinne sehr aufgeregt bist oder etwas kaum erwarten kannst. Dauern Schlafstörungen jedoch länger als drei Wochen an, so könnten sie ein Anzeichen für

„Nebel im Kopf“ sein. Wie oft liegst du nachts wach? Hast du einen erholsamen Schlaf?

### **Sozialer Rückzug**

Treffen mit Freunden werden von Zeit zu Zeit immer seltener, bis sie möglicherweise ganz ausbleiben. Du fühlst dich bei bestimmten sozialen Interaktionen zunehmend unsicher oder hast es deiner Antriebslosigkeit zu verdanken. Doch meistens ist dir nicht bewusst, wieso du dich überhaupt isolierst. Wann hast du das letzte Mal etwas mit Freunden unternommen?

### **Ängste und Panik**

Jeder von uns hat bestimmte Ängste. Manche fürchten sich vor Schlangen, andere davor ins Flugzeug zu steigen. Das sind jedoch Ängste, mit denen die meisten von uns nicht täglich konfrontiert werden. Dann gibt es Ängste wie die Angst vor dem Versagen. Damit bist du täglich konfrontiert. Ob in der Arbeit, in der Partnerschaft oder im sozialen Umfeld. Fehler werden vertuscht, Möglichkeiten nicht genutzt oder Lügen eingesetzt. Das wiederum führt bei dir zu noch viel mehr Schwierigkeiten.

Noch belastender können Panikattacken sein. Sie treten ohne ersichtlichen Grund auf oder entstehen durch einen bekannten Auslöser. In beiden Fällen sind die körperlichen und seelischen Symptome jedoch enorm. Von Schwitzen, Zittern und Schütteln bis hin zur Angst, an einem Herzinfarkt zu sterben, ist alles dabei. Nicht selten hast du deshalb Angst vor der nächsten Panikattacke und versuchst Situationen zu vermeiden, die du mit den letzten Panikattacken in Verbindung bringst. Hast du im Vergleich zu früher mehr Ängste? Leidest du vielleicht sogar unter Panikattacken?

## **Alkohol / Drogen**

Ob Alkohol, Nikotin oder andere Drogen. Sie haben eine berauschende Wirkung. Deshalb möchte ich sie an dieser Stelle als Rauschmittel bezeichnen. Bestimmte Rauschmittel sind in unserer Kultur verankert und deren Konsum ist in gewissem Maße als normal anzusehen. Wenn du dich allerdings mehr und öfter oder sogar zunehmend allein und nicht in Gesellschaft berauschst, so sollten bei dir die Alarmglocken läuten. Denn dieser Konsum hat das Ziel, dich von deinem „Nebel im Kopf“ abzulenken. Dadurch verschwindet er nicht und könnte mit der Zeit sogar noch schlimmer werden. Wie lange ist dein letzter Rausch her? Warst du dabei allein? Kommt das bei dir öfter vor?

## **Krankheiten**

Wusstest du, dass die meisten Rückenleiden psychosomatischen Ursprungs sind? Das bedeutet, die Ursache für die Rückenleiden lassen sich nicht körperlich erklären. Deshalb geht man von psychischen und sozialen Ursachen aus.

Ein weiteres Beispiel ist das Reizdarmsyndrom. Dabei handelt es sich um Darmbeschwerden, die mindestens einmal pro Woche auftreten und keine anderen Erkrankungen für die Beschwerden als Ursache in Frage kommen. Psychische Belastungen sollen ebenso dafür verantwortlich sein.

Das sind nur zwei Beispiele von sehr vielen, wie durch psychische Belastungen Krankheiten entstehen können. Vor allem die westliche Medizin ist hier noch ziemlich am Anfang ihrer Forschungen. In Zukunft werden psychische Ursachen bei den meisten Krankheiten mehr Beachtung finden.

Leidest du an Symptomen, für die dein Arzt keine Ursache feststellen kann?

Diese möglichen Hinweise sollen dir einen Anhaltspunkt geben. Natürlich sind das noch lange nicht alle Hinweise, aber meines Erachtens die häufigsten. Und wie du bestimmt bemerkt hast, passen einige Anzeichen auch gar nicht zusammen. Das liegt daran, dass wir Menschen alle sehr unterschiedlich sind und sich der Nebel im Kopf bei allen ganz gegensätzlich zeigen kann.

Die beschriebenen Anzeichen können auch Symptome von anderen körperlichen oder psychischen Erkrankungen sein. Kontaktiere deshalb immer im Zweifel einen Arzt deines Vertrauens.

## **1.2 Teufelskreis**

Der sogenannte „Nebel im Kopf“ entsteht meist durch einen Teufelskreis aus negativ gefärbten Gedanken, ungünstigen sozialen Verhaltensweisen und dem Mangel an Aktivitäten.

Durch deine zunehmend schlechte Stimmung fängst du an, negativ über dich und deine Umwelt zu denken. Du suchst die Schuld im Außen und erwartest diesbezüglich nichts Positives mehr. Du zweifelst immer mehr an dir selbst und entwickelst mit der Zeit ein zunehmend negatives Selbstbild. Durch deinen sozialen Rückzug und den Mangel an Aktivitäten verlierst du positive Erlebnisse. Als Folge werden deine negativen Erwartungen bestätigt und es entsteht ein sich-selbst-verstärkender Teufelskreis.

Stell dir ein riesiges, tiefes Loch im Boden vor. Am Rande des Lochs entlang verläuft eine Treppe, die dich mit jedem Schritt tiefer ins Loch bringt. Je mehr Schritte du hinuntergehst, desto kleiner werden die Runden, bis du letztendlich unten angekommen bist. Am Tiefpunkt. Oder um es anders auszudrücken: Der „Nebel im Kopf“ ist so dicht geworden, dass du deinen Weg nicht mehr sehen kannst. Es ist nur noch Nebel da, sonst nichts.

So kannst du dir einen sich-selbst-verstärkender Teufelskreis vorstellen. Je länger du deine inneren Probleme verdrängst, je

mehr du dich davon ablenkst und nichts dagegen unternimmst, desto schneller hast du deinen Tiefpunkt erreicht und siehst vor lauter „Nebel im Kopf“ nichts mehr.

Wenn du dich in so einem Teufelskreis befindest, so gilt es diesen zeitnah zu unterbrechen. Wie du das Schaffen kannst, erfährst du noch im Kapitel 3.

## 1.3 Tiefpunkt

Wie im vorherigen Abschnitt bereits erwähnt, bringt dich der Teufelskreis mit der Zeit zum Tiefpunkt. Doch oft weißt du gar nicht, dass du dich am Tiefpunkt befindest.

### **Wie findest du heraus, ob du am Tiefpunkt bist?**

Hast du Gedanken wie:

„So kann es nicht mehr weiter gehen.“

„Es muss sich was ändern.“

„Wenn ich so weiter mache, dann endet das nicht gut.“

„Schlimmer kann es nicht mehr werden.“

„Mein Leben gerät völlig außer Kontrolle.“

„Mein Leben hat keinen Sinn mehr.“

Wenn du selbst bemerkst, dass du dich an einem Tiefpunkt befindest, ist das bereits ein gutes Zeichen. Mit dieser Erkenntnis stehst du nun vor einer Entscheidung: „Ändere ich mein Leben oder mache ich so weiter wie bisher?“ Doch auch wenn du noch nicht am Tiefpunkt angelangt bist, dann solltest du bereits jetzt handeln.

Wenn wir von einem Tiefpunkt reden, so assoziieren wir damit meist etwas Negatives. Ein Tiefpunkt ist keineswegs nur negativ anzusehen. Er bietet dir die Chance, dein Leben neu auszurichten. Er ist der Beginn von etwas wunderbarem Neuen. Wie du am

besten mit einem Tiefpunkt umgehen kannst, erfährst du noch in Kapitel 3.

## **Kapitel 2 - Wie kommt es zum „Nebel im Kopf“?**

Es gibt unzählige Ursachen, wie es zum „Nebel im Kopf“ bei dir gekommen sein könnte. In diesem Kapitel gehe ich auf einige mögliche Ursachen ein.

### **2.1 Die vier psychischen Grundbedürfnisse**

Prof. Dr. Klaus Grawe – Psychologischer Psychotherapeut und Hochschullehrer mit dem Schwerpunkt Psychotherapieforschung – definierte im Rahmen seiner Arbeiten vier psychische Grundbedürfnisse. Diese sind bei allen Menschen vorhanden. Werden diese verletzt oder dauerhaft nicht befriedigt, so kann das zu Schädigungen der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens führen. Oder wie ich es nenne, zum „Nebel im Kopf“.

#### **Das Bedürfnis nach Lustbefriedigung und Unlustvermeidung**

Du drückst dich ständig davor, unangenehme Dinge zu tun. Du müsstest eigentlich zum Sport gehen, hast aber in diesem Moment keine Lust dazu. Stattdessen suchst du dir Ausreden, wieso du jetzt nicht zum Sport gehen solltest. Das Wetter ist heute so schlecht, der Arbeitstag war so anstrengend und du fühlst dich plötzlich so schlapp. Am Ende landest du – wie so oft – auf der Couch und schaust Fernsehen. Was auf den ersten Blick nach Faulheit aussieht, ist ein von uns Menschen psychisches Grundbedürfnis nach Unlustvermeidung und Lustbefriedigung.

Schon als Kind strebst du nach lustvollen Erfahrungen und willst negative Emotionen wie zum Beispiel Schmerz und Angst vermeiden. Du musst erst lernen, dass nicht alles im Leben durch

Unlustvermeidung bzw. durch sofortige Lustbefriedigung zu erreichen ist. Und so tastest du dich mit Hilfe deiner Bezugspersonen langsam an ein Verhältnis zwischen Lust und Unlust heran. Du lernst, dass du eine gewisse Unlust auf Zeit akzeptieren musst, um am Ende eine große Lustbefriedigung zu erreichen. Beispielsweise willst du sportlicher aussehen oder abnehmen. Der Weg zum Ziel bereitet dir nicht immer nur Freude. Oft wird dir der Weg dahin sehr schwerfallen und ist somit mit Unlust verbunden. Doch wenn du dein Ziel erreicht hast, verspürst du große Lust und Freude. Deshalb ist es auch wichtig, mit Unlust umgehen zu können.

Oft lernst du jedoch nicht den richtigen Umgang mit Lust und Unlust. Wahrscheinlich haben deine Eltern oder anderen Bezugspersonen selbst ein ungesundes Verhältnis zwischen Lust und Unlust entwickelt und können dir deshalb den richtigen Umgang damit nicht näherbringen. Dein Verhältnis von Lust und Unlust ist dadurch unvorteilhaft geprägt.

Auf der einen Seite hast du eine zu hohe Lustbefriedigung, sodass du eine gewisse Unlust nicht aushalten kannst. Das führt dazu, dass du deine Ziele und Wünsche wahrscheinlich nie erreichen wirst. Denn du beschäftigst dich nur noch mit Aktivitäten, die deine Lust sofort befriedigen. Das beste Beispiel ist das Fernsehen auf der Couch. Diese kurzfristigen Lustbefriedigungen führen am Ende dazu, dass sich immer mehr „Nebel“ in deinem Kopf bildet. Du wirst mit der Zeit unglücklicher und greifst gegebenenfalls auf andere Mittel zu, die deine Lust schnell befriedigen können.

Auf der anderen Seite hast du gelernt, dass das Leben hart und deshalb die Unlust normal ist. Du stellst also dein Bedürfnis nach Lustbefriedigung etwas zurück und akzeptierst die überwiegende Unlust. Du arbeitest in einem Beruf, der dich sehr unglücklich macht und sagst dir, dass das normal ist. Das Leben ist eben kein Wunschkonzert redest du dir ein. Am Ende des Tages kommst du energielos nach Hause und hast keine Kraft für Aktivitäten, die dir guttun würden. Du akzeptierst das und sagst dir, dass das Leben

nun mal so ist. Mit der Zeit führt auch dieses ungesunde Verhältnis von Lust und Unlust bei dir zu immer mehr „Nebel im Kopf“.

### **Das Bedürfnis nach Bindung**

Wir Menschen sind soziale Wesen und nicht zum allein sein geboren. Bereits bei deiner Geburt bist du auf Bindung angewiesen und kannst ohne diese nicht überleben. Anfangs sind Bezugspersonen wie zum Beispiel Mutter oder Vater sehr wichtig. Von ihnen bekommst du Liebe und Zuneigung. Du musst dich in diesem Alter auf deine Bezugspersonen verlassen können. Die Nähe und die Sicherheit, die sie dir bieten, erzeugen in dir Vertrauen. Mit diesem Vertrauen kannst du deine Umwelt selbstsicher erforschen und dich weiterentwickeln.

Leider bekommst du als Kind nicht immer diese Liebe und Zuneigung oder kannst dich nicht auf deine Bezugspersonen verlassen. Dadurch entsteht in dir ein Misstrauen und du hast einen Mangel an Bindung. Dieser kann dazu führen, dass du in deiner Entwicklung gestört bist, im Leben mit Bindungsproblemen zu kämpfen hast und letztendlich führt das zu immer mehr „Nebel“ in deinem Kopf.

Wenn du älter wirst, verändert sich die Wichtigkeit von Bindungspersonen. Gleichaltrige werden für dich immer wichtiger und ab einem gewissen Alter benötigst du Beziehungen in Form von Partnerschaften. Warst du jedoch in der Kindheit einem Mangel an Bindung ausgesetzt, so gestaltet sich der soziale Kontakt zu gleichaltrigen und letztendlich auch die Suche nach einem Partner oder einer Partnerin sehr schwierig. Du hast Angst vor deinen Gefühlen und glaubst, dass du die Liebe und Unterstützung durch andere Personen nicht verdient hast. Aus diesem Grund fällt es dir schwer einen anderen Menschen in dein Leben zu lassen, da du die Bindung selbst als Bedrohung ansiehst. Und wenn du es doch zulässt, in einer Partnerschaft zu leben, so bist du von dieser meist hochgradig abhängig und hast sehr große Angst vor einer Trennung.

Jeder von uns braucht Bindungen. Das Bedürfnis danach ist dir so wichtig, dass du negative Emotionen in Kauf nimmst. Toxische Beziehungen werden aufrechterhalten. Der Kontakt zu Freunden und Familie wird gepflegt, auch wenn dieser fast ausschließlich mit negativen Emotionen verbunden ist. Und das alles nur, damit du dein Bedürfnis nach Bindung erfüllen kannst.

Wenn du soziale Kontakte meidest und dich somit isolierst, wirst du früher oder später mit psychischen Problemen kämpfen und verstärkst damit deinen „Nebel“ im Kopf.

### **Das Bedürfnis nach Kontrolle und Autonomie**

Spätestens im Alter von zwei Jahren fängst du an, alles allein machen zu wollen. Du willst dir selbst die Schuhe anziehen, die Zähne selbst putzen und allein die Treppen hochlaufen. Auch wenn es nicht von Anfang an funktioniert hat, so war es doch sehr wichtig, dass du diese Erfahrung selbst machen durftest. Optimalerweise unterstützten dich deine Eltern oder andere Bezugspersonen dabei, sodass du nicht daran verzweifelt bist und somit Schritt für Schritt dazu gelernt hast.

Doch so optimal läuft es nicht immer ab. Wenn du damals als Kind nichts allein machen durftest und dich deine Eltern oder andere Bezugspersonen überbehütet haben, so konntest du diese Erfahrungen nicht machen. Weder konntest du dich an Entscheidungen beteiligen noch selbst Entscheidungen treffen. Du entwickeltest dadurch eine Grundüberzeugung, dass du keinen Einfluss auf das Leben hast, und der Sinn wurde dir fremd.

Aber auch, wenn du alles allein machen durftest, jedoch keine Unterstützung bekommen hast und daran verzweifelt bist, so überforderte dich das. Du hast auch hier gelernt, dass du auf das Leben keinen Einfluss hast und keine Unterstützung erwarten kannst.

Aus diesen Überhütungen und Überforderungen entstand in dir ein Kontrollverlust. Du hast gelernt, dass du dein Bedürfnis nach Kontrolle aufgeben oder einschränken musst, damit sich andere

nicht von dir abwenden und du dadurch die Bindung verlierst. Letztendlich wurde dein Bedürfnis nach Kontrolle und Autonomie enorm verletzt und schadete deiner psychischen Gesundheit im weiteren Leben. Du hast Schwierigkeiten mit Problemen und Herausforderungen im Leben umzugehen.

Nicht nur als Kind hast du das Bedürfnis nach Kontrolle und Autonomie. Vor allem als Erwachsener solltest du auf die Erfüllung dieses Bedürfnisses achten. Denn auch in diesem Alter hat die nicht Erfüllung negative Auswirkungen und führt zu deinem „Nebel im Kopf“.

### **Das Bedürfnis nach Selbstwert**

Als Kind machst du deinen Selbstwert davon abhängig, wie deine Bezugspersonen mit dir umgehen. Hast du eine gute Bindung zu ihnen? Wirst du mehr gelobt als kritisiert? Bekommst du Unterstützung und hast Freude und Lust am Leben? Die Denkmuster von Kindern sind sehr einfach. Wenn deine Grundbedürfnisse als Kind nicht erfüllt werden, so denkst du entweder, dass du als Kind gut bist und deine Bezugspersonen schlecht oder dass du als Kind schlecht bist und deine Bezugspersonen gut. Da du jedoch von deinen Bezugspersonen abhängig bist, so ist es für dich als Kind vorteilhaft zu denken, dass du schlecht bist und die Bezugspersonen gut. Darunter leidet dein Selbstwertgefühl stark.

Bekommst du Wertschätzung, so steigert das dein Selbstwertgefühl. Wirst du hingegen ständig kritisiert oder beschimpft, so leidet dein Selbstwert darunter. Das ist bei Erwachsenen auch nicht anders, mit dem Unterschied, dass du als Erwachsener nicht mehr abhängig von deinen Eltern bist und dich deshalb selbst schützen kannst.

Hinzu kommt noch der gesellschaftliche Druck. Du vergleichst dich gerne, um zu sehen, wo du mit deinem Wert stehst. Dabei spielt es keine Rolle, ob du dich als Kind oder Erwachsener vergleichst. Ein im Vergleich viel geringeres Selbstwertgefühl

hängt dabei oft mit psychischen Problemen zusammen und führt nicht selten zu „Nebel im Kopf“.

## **2.2 Gesellschaft**

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Statussymbole die Menschen definieren. Jemand mit einem Sportwagen vor der Haustüre wird „höher“ angesehen als jemand, der mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt. Ein Lehrer scheint mehr wert zu sein als ein Verkäufer und Kinder werden gemobbt, weil sie keine Markenklamotten tragen. Wir als Gesellschaft bemessen also den Wert individueller Personen anhand von Einkommen, Status und Macht. Wissen wir zu wenig über eine Person, so bewerten wir diese anhand des äußeren Auftretens.

Deshalb ist jeder von uns bemüht, sich in der Hierarchie der Gesellschaft hochzuarbeiten. Mehr Geld, bedeutet mehr Statussymbole. Höhere Verantwortung im Beruf führt zu mehr Ansehen in der Gesellschaft. Und so versuchst du mit möglichst viel Arbeitsstunden immer mehr Geld zu verdienen. Du investierst zusätzlich noch Energie in deine Bildung, um einen Beruf ausüben zu können, der dir noch mehr Geld einbringen wird. Es dreht sich bei dir alles nur noch um Geld und Macht. Du willst immer mehr und immer höher hinaus. Doch dabei vergisst du, dass Geld allein dich nicht glücklich macht. Immerhin arbeitest du einen Großteil deiner Lebenszeit. Und irgendwann merkst du, dass etwas nicht stimmt. Du wirst immer unglücklicher mit dem, was du tust. Das immer mehr werdende Geld auf dem Konto macht dich nicht glücklich und die Arbeit macht keinen Spaß. Du bemerkst, dass Geld allein nicht alles im Leben sein kann. Und plötzlich fängst du an, alles zu hinterfragen. Wieso übe ich diesen Beruf aus? Ist es das Geld wirklich wert? Doch meistens machst du so weiter wie bisher. Du fühlst dich abhängig von deinem Beruf. Er gibt dir Sicherheit. Denn du hast Miete, Lebensmittel, Auto und vielleicht

Kredite zu bezahlen. Also machst du weiter, akzeptierst irgendwann deine Situation und der „Nebel im Kopf“ wird mit der Zeit mehr und mehr.

## 2.3 Glaubenssätze

Der „Nebel“ in deinem Kopf spiegelt dein Leben wider. Genauer gesagt geht es darum, wie du über dich und deine Umwelt denkst. Man spricht im Allgemeinen auch von den sogenannten Glaubenssätzen.

Glaubenssätze sind nichts anderes als deine persönlichen Lebensregeln, die du für wahr hältst. Diese hast du dir im Laufe deines Lebens selbst gesetzt. Zum einen durch Erfahrungen, die du gemacht hast. Aber auch durch die übernommenen Werte und Überzeugungen aus der Erziehung und der Gesellschaft. Glaubenssätze helfen dir dabei schnell auf etwas zu reagieren. So wie beispielsweise der Glaubenssatz: „Gemüse ist gesund“. Jedes Mal, wenn du Gemüse siehst, musst du nicht mehr darüber nachdenken, ob es gesund ist oder nicht. Du hast diese Regel in dir eingespeichert und vertraust darauf, ohne darüber weiter nachzudenken. Sie sind also ein Hilfsmechanismus deines Gehirns, der dir Arbeit abnimmt. Doch es gibt nicht nur vorteilhafte Glaubenssätze. Wie zum Beispiel der Glaubenssatz: „Ich bin nicht gut genug“. Stell dir vor, du hättest den Wunsch in deinem Beruf den nächsten Schritt zu gehen. Du glaubst jedoch, dass du nicht gut genug dafür bist. Also probierst du es gar nicht. Dieser Glaubenssatz ist also nicht vorteilhaft für dich, da er dich von deinem Wunsch abhält. Da es aber dein Glaubenssatz ist, folgst du ihm blind, ohne darüber nachzudenken.

Aufgrund deiner persönlichen Glaubenssätze lebst du dein Leben. Sie nehmen dir zum einen Arbeit ab, zum anderen besteht jedoch die Gefahr, dass sie dich einschränken. Sie bestimmen deine Gefühle und deine Gefühle haben Auswirkungen auf dein

Verhalten, deine Gesundheit und am Ende auch auf den „Nebel“ in deinem Kopf.

## 2.4 Ich

Du kannst viele Freunde haben und dich dennoch einsam fühlen. Das hat nicht etwa damit zu tun, dass du allein bist, nein. Du fühlst dich einfach nicht so richtig zugehörig. Dabei geht es nicht unbedingt nur um deinen Freundeskreis. Es geht im Allgemeinen um die Gesellschaft, in der du dich nicht wohl fühlst. Man könnte sogar sagen, fremd.

Ich vergleiche das gerne mit der Geschichte „Das hässliche Entlein“. Dabei brütet eine Entenmutter sieben Eier aus. Aus den ersten sechs Eiern schlüpfen wunderschöne gelbe Entenküken. Aus dem siebten Ei – das viel größer ist als die anderen – schlüpft ein graues hässliches Küken. Da es anders ist als die anderen, will keines der sechs Entlein damit spielen. Es sieht anders aus und benimmt sich nicht wie der Rest der Küken. Die Entenmutter hat es dennoch lieb, macht sich jedoch Sorgen darum. Eines Tages beschließt das graue hässliche Entlein davon zu laufen. Auf der Reise begegnet es vielen anderen Tieren. Doch niemand kann dem grauen Entlein sagen, warum es so hässlich ist. Nach einer langen Zeit auf Reise mit vielen Erlebnissen kommt das hässliche Entlein zu einem wunderschönen See und blickt ins Wasser. Hier kann es zum ersten Mal nach einer langen Zeit sein Spiegelbild sehen. Es erschreckt sich, da es ja gar nicht mehr hässlich ist. Ganz im Gegenteil. Es ist zu einem wunderschönen weißen Schwan herangewachsen. Auch alle anderen Schwäne am See freuen sich über den Schwan. Ab diesem Tag gab es kein hässliches graues Entlein mehr, sondern einen wunderbaren weißen Schwan, der sich nie wieder einsam fühlte.

Die Geschichte bringt es gut auf den Punkt. Du weißt, dass du anders bist als andere. Doch du willst das nicht akzeptieren. Du

denkst, dass du falsch bist, wie du bist. Etwas stimmt mit dir nicht, sagst du dir. Du willst dazugehören. Also versuchst du dich anzupassen. Du kleidest dich ähnlich, sprichst über dieselben Themen und verhältst dich so, wie es die anderen tun. Nur um dazuzugehören. Dabei verlierst du dich selbst aus den Augen. Du gibst deine Identität auf, um anders zu sein. Mit der Zeit fällt es dir immer schwerer, diese Rolle zu spielen und der „Nebel“ in deinem Kopf wird immer dichter. Am Ende fühlst du dich einsamer und fremder als zuvor. Die anderen merken das oft gar nicht, doch du selbst zerbrichst innerlich. Du fängst an dich zu fragen, wer du eigentlich bist und was du hier auf dieser Welt überhaupt machst.

## **Kapitel 3 Wie komme ich da wieder raus?**

Du hast bis zu diesem Kapitel viel über die Ursachen und Anzeichen des Nebels in deinem Kopf erfahren. Nun geht es darum, ihn Schritt für Schritt aufzulösen und dein Leben wieder in eine positive Richtung zu lenken.

### **3.1 Akzeptieren**

Du kennst bestimmt den Spruch „Einsicht ist der erste Schritt zur Besserung“. Und genau das trifft es auf den Punkt. Bevor du eine Herausforderung angehen kannst, musst du zuerst zugeben, dass es eine Herausforderung gibt.

Dazu habe ich ein Beispiel aus den vergangenen Jahren meines Lebens für dich. Eines meiner privaten Hobbys ist es Wein selbst herzustellen. Als ich damit anfang, habe ich viele Stunden damit verbracht mich in dieses Thema einzulesen. Durch Ausprobieren und dem angeeigneten Wissen ist mir dann mein erster Wein auf Anhieb gut gelungen. Er hat mir persönlich gut geschmeckt. Doch mein Ziel war es, irgendwann einen sehr guten Wein herstellen zu können. Ein Jahr darauf habe ich nochmals Wein gemacht. Doch diesmal war der Geschmack nicht mehr so gut wie beim ersten Mal. Zuerst fing ich an, meinen Wein vor mir selbst zu verteidigen. Der ist ja gar nicht so schlecht, ich bin ja noch Anfänger und dafür ist er trotzdem gut. Doch ich habe gemerkt, dass mich das nicht weiterbringt. Wie soll ich irgendwann einen sehr guten Wein herstellen können, wenn ich nicht akzeptieren kann, dass dieser Wein nicht gut ist? Also kam der Entschluss, der Wein ist nicht gut. Punkt. Damit habe ich eingesehen, dass mir der Wein diesmal nicht gelungen ist. Ab diesem Moment war ich in der Lage zu

prüfen, warum er nicht gut geworden ist und ich konnte so die wahrscheinliche Ursache feststellen. Ich habe dazu gelernt und konnte deshalb die nächsten Jahre einen besseren Wein herstellen. Und genauso ist es mit deinem Nebel im Kopf. Bevor du dein Leben verändern kannst, ist es wichtig zu akzeptieren, dass der Nebel im Kopf da ist. Erst wenn du ihn annimmst und siehst, kannst du an ihm arbeiten. Und ich weiß, es ist nicht einfach etwas zu akzeptieren, das dich unglücklich macht. Doch du wirst merken, dass erst die Akzeptanz dir ermöglicht, zukünftig ein glücklicheres Leben führen zu können.

### **3.2 Entscheidung**

Jetzt wo du den Nebel in deinem Kopf akzeptiert hast, solltest du eine Entscheidung treffen. Es gibt zwei Möglichkeiten:

1. Du unternimmst nichts und alles bleibt so wie es ist. Der Nebel schränkt dich weiterhin ein und macht dir das Leben schwer.
2. Du änderst dich und dein Leben und hast dadurch die Chance auf ein glückliches Leben.

Diese Entscheidung kann dir niemand abnehmen. Nur du bist in der Lage zu entscheiden, ob du weiterhin im Teufelskreis gefangen bleiben möchtest oder dich und dein Leben in die Hand nimmst, um ein glückliches Leben führen zu können. Der einfachere Weg ist selbstverständlich der Erste. Alles bleibt, wie es ist. Du musst keine Anstrengung unternehmen, da sich ja nichts ändern soll. Der zweite Weg ist mit Sicherheit anstrengender, da dieser mit Arbeit verbunden ist. Doch das sollte nicht deine Entscheidungsgrundlage sein. Denke daran, was dich in Zukunft erwartet.

Der erste Weg, also der einfache, ändert nichts an deiner jetzigen Situation. Er kann jedoch zukünftig deine Situation verschlimmern.

Der zweite Weg, der mit Arbeit verbunden ist, ist anfangs anstrengender, doch bringt er dir zukünftig so viel mehr Leichtigkeit und Glück in dein Leben.

Bedenke, solange du diese Entscheidung für dich nicht getroffen hast, kann der Weg zur Besserung nicht beginnen.

### **3.3 Verantwortung**

Nachdem deine Entscheidung gefallen ist, geht es nun darum Verantwortung zu übernehmen. Was meine ich mit Verantwortung übernehmen?

Wenn du ernsthaft daran interessiert bist, dich und dein Leben positiv zu verändern, dann gilt es ab jetzt für alles, was in deinem Leben passiert, die Verantwortung zu übernehmen.

Für alles? Ja, alles. Jetzt fragst du dich bestimmt, wie du Verantwortung für etwas übernehmen kannst, worauf du keinen Einfluss hast. Das möchte ich dir anhand einiger Beispiele aufzeigen:

#### **Beispiel 1**

Es ist Samstagvormittag und du erledigst deinen Einkauf im Supermarkt. Die Kassiererin hat heute sehr schlechte Laune und behandelt dich dementsprechend. Das macht dich wütend und dieses Gefühl der Wut begleitet dich nun die nächsten Stunden. Kannst du dafür die Verantwortung übernehmen? Ja! Du kannst zwar nichts daran ändern, wie dich die Kassiererin behandelt hat. Sehr wohl kannst du jedoch Verantwortung für deine Reaktion übernehmen. Nicht die Kassiererin hat dich wütend gemacht, sondern du hast dich selbst wütend gemacht, weil dir das Verhalten der Kassiererin nicht gefallen hat. Du hast also der Kassiererin die

Macht über deine Gefühle gegeben. Und das ist in deiner Verantwortung.

### **Beispiel 2**

Du schaust Fernsehen und es kommen die Nachrichten. Ein Politiker hält eine Ansprache zu einem gewissen Thema. Das stößt bei dir auf heftiges Unverständnis. Zum einen magst du diesen Politiker nicht, weil er eine andere politische Meinung als deine vertritt. Zum anderen bist du bei diesem Thema sehr empfindlich. Also wirst du wütend und regst dich darüber auf. Kannst du dafür Verantwortung übernehmen? Ja! Es spielt keine Rolle, was der Politiker sagt. Es geht nur darum, wie du darauf reagierst. Und für deine Reaktion bist nur du verantwortlich, nicht der Politiker und auch niemand sonst.

### **Beispiel 3**

Es ist 19 Uhr und du kommst gerade von der Arbeit nach Hause. Du regst dich darüber auf, wie undankbar diese Arbeit ist. Außerdem ist der Chef einfach nur unmöglich und du fühlst dich total unfair behandelt. Kannst du dafür Verantwortung übernehmen? Ja, das kannst du! Jeder Mensch macht mal Fehler, auch dein Chef. Und wenn dieser sich unmöglich verhalten hat, so hättest du ein Gespräch mit ihm suchen können, um diese Situation zu klären. Mal angenommen das würde trotzdem zu nichts führen und der Chef macht so weiter wie bisher. Dann hast du immer noch die Wahl, ob du bei dieser Abteilung oder Firma bleiben möchtest, oder lieber wechseln willst. Es ist also alles in deiner Verantwortung.

Was möchte ich dir mit diesen Beispielen sagen? Egal was in deinem Leben passiert. Versuche dafür die Verantwortung zu übernehmen und dich nicht als Opfer der Umstände zu sehen. Denn wenn du anfängst, für dich und dein Leben die

Verantwortung zu tragen, dann wirst du sehr schnell feststellen, dass sich dein Leben zum Positiven entwickeln wird.

### **3.4 Gedanken und Sichtweisen**

Nun ist es Zeit deine Gedanken und Sichtweisen zu beobachten und ggf. anzupassen. Doch warum sind deine Gedanken und Sichtweisen so wichtig?

Du kennst das bestimmt. Du kaufst dir ein neues Auto. Dieses Automodell ist dir vorher nie aufgefallen. Doch seitdem du Interesse daran hast und es dir kaufst, begegnet dir dieses Automodell ständig im Alltag. Das liegt aber nicht daran, dass plötzlich alle mit dir zusammen dieses Auto gekauft haben. Nein. Dein Fokus hat sich geändert.

Und genauso ist es mit deinen Gedanken und Sichtweisen. Wenn du negativ über dich oder dein Leben denkst, eine negative Sichtweise darauf hast, so ist dein Fokus immer auf das Negative gerichtet. Folglich siehst und erlebst du vermehrt negative Dinge.

Doch was kannst du dagegen tun? Dazu möchte ich dir gerne folgende drei Schritte näherbringen:

#### **Schritt 1**

Als aller erstes ist es wichtig, dass du dich dabei erwischst, negativ gedacht zu haben. Beobachte bewusst deine Gedanken und erkenne, wenn es sich um negative Gedanken handelt.

#### **Schritt 2**

Wenn du einen negativen Gedanken erwischst hast, so stelle ihn nun in Frage. Entspricht der Gedanke der Wahrheit? Bringt dich der Gedanke weiter?

### **Schritt 3**

Wenn der Gedanke gar nicht der Realität entspricht oder dich nicht weiterbringt, so ersetze diesen Gedanken durch einen positiven Gedanken.

Hier nochmal die drei Schritte an einem Beispiel:

1. Negativer Gedanke: „Das schaffe ich nie“
2. Realitätscheck: Schaffe ich das wirklich niemals? Oder besteht doch eine Chance es zu schaffen? Wenn eine Chance besteht es zu schaffen, dann könnte ich es ja doch schaffen? Also stimmt das ja gar nicht, dass ich das niemals schaffe.
3. Durch positiven Gedanken ersetzen: „Ich kann das schaffen!“

Auch wenn es dir schwerfällt, den neuen positiven Gedanken zu glauben, so rede es dir trotzdem ein. Mit der Zeit ändert sich dadurch deine Sichtweise und du glaubst immer mehr an dich selbst. Dasselbe gilt auch für deine negativen Sichtweisen, die du damit zu neuen positiven Sichtweisen umformulieren kannst.

## **3.5 Struktur und Gewohnheiten**

Vor allem in schweren Phasen, wenn du nicht mehr weiterweißt, ist eine Struktur im Alltag wichtig. Wenn der Nebel in deinem Kopf so dicht ist, würde dir dein Alltag viel leichter fallen, wenn du dich an gewissen Strukturen festhalten kannst. Mögliche Strukturen für deinen Alltag wären zum Beispiel, dass du jeden Tag zur selben Uhrzeit Spazieren gehst, jeden Tag zur selben Uhrzeit Essen zubereitest oder immer zur selben Uhrzeit ins Bett gehst und auch zur selben Uhrzeit wieder aufstehst. Das klingt auf den ersten Blick nicht einleuchtend, hilft dir jedoch enorm deinen

Alltag zu bewältigen. Und wenn du daraus noch Gewohnheiten entwickelst, dann geht das mit der Zeit schon ganz automatisch.

Was meine ich mit Gewohnheiten? Gewohnheiten sind etwas, das wir automatisch, ohne darüber nachzudenken machen. Das beste Beispiel dafür ist das Zähneputzen. Du stehst auf und eines der ersten Dinge, die du tust, ist das Zähneputzen. Du musst dich nicht überwinden das zu tun, sondern es passiert fast schon ganz von allein. Doch bevor du diese Gewohnheit in deiner Kindheit etabliert hast, war es nicht immer so einfach Zähne zu putzen. Deine Eltern oder Bezugspersonen mussten dich wahrscheinlich jedes Mal dazu überreden, dass du deine Zähne putzt. Bis es irgendwann zur Gewohnheit wurde und völlig automatisch ging.

Und genau diesen Automatismus kannst du zu deinem Vorteil nutzen. Es dauert ungefähr 60 Tage, bis deine Gewohnheit etabliert ist und du dich dazu nicht mehr überwinden musst. Das bedeutet für dich, dass du die ersten 60 Tage ohne Unterbrechung dein Vorhaben, wie zum Beispiel das tägliche Spazieren gehen zur selben Zeit, durchziehst, damit sich daraus eine Gewohnheit entwickelt. Und wenn du das geschafft hast, dann bist du schon einen großen Schritt vorwärtsgekommen.

### **3.6 Angst und Selbstbewusstsein**

Eine schnelle sowie effektive, aber herausfordernde Möglichkeit, die aktuelle Situation spürbar zu verbessern ist es, deine Komfortzone zu verlassen. Doch was meine ich mit Komfortzone? Eine Komfortzone ist ein Bereich oder eine Umgebung, in der du dich bewegst und dich dabei wohl fühlst. Sie umfasst all deine Aktivitäten, die für dich keine Herausforderung darstellen.

Beispielsweise fährst du regelmäßig an den gleichen Urlaubsort. Dieser Urlaubsort ist für dich nichts neues, denn du kennst wahrscheinlich bereits jede Ecke auswendig. Du hast also nichts

Unbekanntes zu erwarten, weißt wo gewisse Läden, Restaurants und die schönsten Strände sind. Wenn du also an diesen Urlaubsort fährst, bist du voll in deiner Komfortzone.

Wenn du allerdings deinen Urlaub in einem neuen Land verbringen willst, so hast du gewisse Unsicherheiten. Du kannst dir nicht sicher sein, ob dir der Ort gefallen wird. Du weißt nicht, wie die Strände, Läden und Restaurants vor Ort sind. Und vielleicht hast du bezüglich der Kriminalität vor Ort bedenken. Wenn du dich trotz der ganzen Unsicherheiten dafür entscheidest, dort Urlaub zu machen, verlässt du deine Komfortzone. Nach diesem Urlaub sind dir nun die vorher unbekanntes Dinge bekannt. Du hast also deine Komfortzone erweitert und wenn du das nächste Mal hier wieder Urlaub machst, ist es für dich keine Herausforderung mehr. Denn du kennst ja bereits das meiste vor Ort.

Deine Komfortzone zu verlassen hat viele Vorteile. Deine Persönlichkeit wächst und durch die positive Erfahrung steigt automatisch dein Selbstbewusstsein an. Überlege dir, was könntest du tun, um deine Komfortzone zu verlassen? Wenn du klein anfangen willst, wie wäre es mit folgenden Ideen?

- Lass dir eine neue Frisur schneiden, die du bis heute nicht gewagt hast.
- Bestelle das nächste Mal im Restaurant ein dir unbekanntes Gericht.
- Antworte ehrlich, wenn du vom Kellner gefragt wirst, ob dir das Essen geschmeckt hat.
- Kleide dich neu, so wie du das schon immer wolltest, dich aber nie getraut hast.
- Mache jemandem ein ernstgemeintes Kompliment.
- Schaue anderen Menschen in die Augen bis diese wegschauen.

- Sprich auf privaten Feiern oder öffentlichen Veranstaltungen neue Leute an.
- Halte einen Vortag vor mehreren Menschen.
- Stehe in einer Diskussion zu deiner Meinung und gebe sie auch preis.
- ...

Suche bewusst Situationen, in denen du dich noch nicht ganz wohl fühlst. Vielleicht sogar Angst davor hast. Und stelle dich diesen Situationen Schritt für Schritt. Du wirst schnell merken, wie weit es dich voranbringen wird und der Nebel in deinem Kopf abnimmt.

### **3.7 Priorisieren**

Geht es dir auch oft so? Du hast so viele Aufgaben noch zu erledigen und kommst einfach nicht hinterher. Neben einem Berufsleben, der Familie oder Partnerschaft und Freunden hat jeder von uns ganz unterschiedliche zusätzliche Dinge zu erledigen. Und auch wenn du viele der Aufgaben erledigen konntest, so begleiten dich Tag für Tag die noch offenen Dinge, die auf deine Erledigung warten.

Da bist du nicht der Einzige, der mit diesem Umstand zu kämpfen hat. Den meisten geht es so. Du hast so gut wie immer mehr zu tun als du schaffen kannst. Doch was kannst du tun, damit du trotzdem alles schaffen kannst? Und genau diese Frage solltest du dir am besten gar nicht erst stellen. Denn das Geheimnis von anderen Personen, die in deinen Augen scheinbar alles auf die Reihe bekommen ist ein anderes. Sie schaffen nicht alles, aber sie schaffen die wichtigen Dinge.

Doch was bedeutet das für dich? Du solltest erst einmal akzeptieren, dass du nicht alle Aufgaben, die noch offen sind und mit der Zeit mehr werden, erledigen kannst. Das solltest du auch nicht. Denn wenn du ehrlich zu dir bist: Wie viele dieser noch

offenen Aufgaben sind wirklich wichtig? Und wie viele sind einfach nur optional und keiner würde sie je vermissen?

Nimm dir am besten einen Zettel zur Hand und schreibe alle noch offenen Dinge auf, die dir einfallen. Je mehr du aufschreibst, desto besser. Und wenn du der Meinung bist, dass deine Liste weitestgehend vollständig ist, umkreist du nun alle Dinge, die wirklich wichtig sind. Doch was machst du mit dem Rest? Die restlichen Punkte auf deiner Liste gehst du jetzt Schritt für Schritt durch und fragst dich ernsthaft: Wenn ich diesen Punkt nicht erledigen würde, hätte das ernsthafte Konsequenzen auf mein Leben? Wenn nein, solltest du dir überlegen diesen Punkt zu streichen. Und so gehst du nun alle Punkte nacheinander durch, bis nur noch die Wichtigen übrig bleiben.

Diese gilt es nun, der Wichtigkeit und Dringlichkeit nach, in eine Reihenfolge zu bringen. Am Ende sollte das Wichtigste und Dringlichste oben stehen und das Unwichtigste unten. Im besten Fall entdeckst du während deiner Priorisierung den ein oder anderen Punkt, der noch gestrichen werden kann, sodass deine Liste der offenen Dinge noch kleiner wird. Wenn du nun damit fertig bist, so hast du einen guten Überblick darüber, was davon als nächstes ansteht. Nutze diese Liste für den Anfang gerne als To-do-Liste. Jedes Mal, wenn du einen Punkt darauf erledigt hast, so streichst du ihn durch, bis deine Liste irgendwann immer kleiner wird.

Es gibt die unterschiedlichsten Methoden, seine Aufgaben zu organisieren. Jedoch bin ich der Meinung, dass du klein anfangen solltest. Lieber in kleinen Schritten den Nebel im Kopf lösen, als in großen Schritten in Gefahr zu laufen, noch mehr Nebel im Kopf zu bekommen.

## Schlusswort

Wow, du hast es geschafft! Du bist durch mit dem E-Book. Ich hoffe ich konnte dir mit diesem E-Book den ein oder anderen Mehrwert bieten. Nun liegt es an dir, dein Leben in die Hand zu nehmen.

Bücher zu lesen ist sehr wertvoll für dein theoretisches Wissen. Wenn du für dich das meiste herausholen und dein Leben wirklich ändern willst, dann komme zusätzlich noch ins Handeln. Alles, was dich inspiriert, probiere es aus. Setze Dinge um und überschreite deine Grenzen. Nur dann schaffst du für dich den wahren Mehrwert im Leben.

Wenn du Interesse an regelmäßigen Impulsen hast oder noch mehr über mich erfahren möchtest, wieso ich dieses E-Book geschrieben habe, was ich mache und vor allem wieso ich das mache, dann schau gerne auf folgenden Kanälen bei mir vorbei. Ich freue mich über deinen Besuch und du darfst mir auch gerne persönlich schreiben. Ich nehme mir auf alle Fälle die Zeit dir zu Antworten :)



[@nebelimkopf\\_official](https://www.instagram.com/nebelimkopf_official)



[t.me/nebelimkopfcoaching](https://t.me/nebelimkopfcoaching)



[info@nebelimkopf.com](mailto:info@nebelimkopf.com)

Impressum

Nebel im Kopf Coaching - Denis Brunsch, Wallbergstraße 42, 85570 Markt Schwaben