

ANKE PRECHT



GEDANKEN für den
MÜLLEIMER

Grübel-Ballast und anderen
Schrott im Kopf entsorgen

G|U

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Anja Schmidt, Sylvie Hinderberger

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Yuliia Antoniuk

 ISBN 978-3-8338-7704-9

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Okapia, iStockphoto

Illustrationen: Felicitas Horstschäfer, Berlin

Fotos: Shutterstock

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7704 09_2020_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice

Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

Wichtiger Hinweis

Die Informationen, Methoden und Ratschläge in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Autorin dar. Sie wurden von dieser nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir in diesem Buch keine geschlechtergerechte Schreibweise, sondern die weibliche und männliche Form verwendet. Dabei gelten sämtliche Personenbezeichnungen gleichermaßen für alle Geschlechter.

BEREIT FÜR EINEN FREIEN KOPF?

Abends die Augen zumachen, den Atem spüren und entspannt einschlafen? Einen Fehler machen und ihn gelassen korrigieren? Kreative, positive Gedanken, zielführend und friedlich? Selbstvorwürfe? Fehlanzeige! Ärger? Iwo! Grübeln? Lange her! Utopie? Nein! Es gibt Menschen, die erleben das täglich. Und du kannst das auch – in diesem Buch erfährst du, wie. Wir reisen zusammen in deinen Kopf und räumen dort auf. Denn 95 Prozent dessen, was Menschen tagtäglich tun, tun sie aufgrund alter »Fernsteuerungen«. Gewohnheiten und typische Gedanken entscheiden darüber, was du entscheidest und tust. Es ist Zeit, das zu ändern. Zeit, frei zu entscheiden, was du wirklich willst. Was du denken und fühlen willst. Wie du leben willst. Denn Gedanken werden zu Gefühlen. Gefühle werden zu Handeln. Handeln wird zu Gewohnheiten – und diese werden zu deinem Schicksal. Dieses Buch hilft dir, unnützes inneres Gerümpel über Bord zu werfen, das dir das Leben schon viel zu lange schwer gemacht hat.

WAS SIND GEDANKEN EIGENTLICH?

Gedanken sind Text im Kopf. Selbstgespräche, denen wir meistens glauben. Dass viele davon sich ständig wiederholen, liegt in der Natur unseres Gehirns. Es ist ein Wiederholungstäter. Denn die Netzwerke der Nervenzellen werden durch Erfahrungen gebildet. So entsteht erst ein Trampelpfad, der dann aber mit der Zeit so breit wird wie eine Autobahn. Steht eine »Reise« an, nutzt das Gehirn am liebsten diese Autobahn – wie ein Navi, das vor langer Zeit, oft schon in der Kindheit, programmiert und seitdem nicht

mehr aktualisiert wurde. Sein Ziel: die Komfortzone. Seine Intention: möglichst wenig ändern.

DU BIST VIEL MEHR ALS DEINE GEDANKEN

Es ist ernüchternd, aber die Mehrzahl unserer Gedanken strebt nicht nach vorn und ist wenig kreativ. Klar, es gibt auch tolle Gedanken. Geistesblitze und Eingebungen. Und wer sie nutzt, ist eindeutig im Vorteil. Meistens verhallen diese guten Einfälle aber ungehört, weil das gewohnte Grundrauschen sie schlichtweg überdeckt. Genau das gehen wir nun zusammen an: Das Grundrauschen runterdrehen. Blöde Gedanken ausbremsen. Stärkende Gedanken stärken. Die Übungen, Checklisten und Rituale, die du in diesem Buch findest, helfen dir, ganz bestimmte Gedanken für immer zu verabschieden. Einige der Listen findest du auch als **Downloads** auf meiner Webseite (siehe [>](#)). Achte auf

dieses **Symbol:** 

Fang da an, wo es dich hinzieht. Die Reihenfolge ist unwichtig. Viel wichtiger ist, dass du überhaupt startest. Du brauchst für jeden Abschnitt nur wenig Zeit, um dich schon bald freier und leichter zu fühlen, besser zu schlafen, dich weniger zu ärgern, dich weniger schuldig zu fühlen und dein Leben immer mehr im Hier und Jetzt zu verbringen anstatt in der Scheinwelt deiner Gedanken. Darum geht es.

Ich wünsche dir eine gute Reise. Anschnallen brauchst du dich nicht. Es geht schon los.

Deine Anke Precht



ERSTE-HILFE-KOFFER GEGEN GEDANKENSTRESS

Ganz ohne Achtsamkeit geht es nicht. Auch nicht in einem Buch über Gedanken. Oder vielleicht sogar