

SIGRID ENGELBRECHT



LASS LOS, was dir Sorgen macht



DER KLEINE
COACH



G|U

Mit Sorgen bestmöglich umgehen lernen

Alles wäre kein Problem, wenn ich mir doch nur sicher sein könnte ...

... dass mein Job krisensicher ist

... dass meine Kollegen mich akzeptieren

... dass hinter diesem Symptom nicht doch eine ernste Krankheit steckt

... dass mein Partner mich nicht verlässt ...

Tja, wenn nur. Dann könnte ich ja in Freuden leben und endlich glücklich sein. Wirklich? Würden sich die Gedanken dann nicht an einer neuen Befürchtung festbeißen?

Alle unsere Sorgen bestehen aus **Vermutungen** und **Fantasien**, die um mögliche künftige Gefahren kreisen. Anlässe dazu müssen wir nicht lange suchen, denn es gibt fast jeden Tag etwas, das Probleme bereiten kann: Unser Computer streikt, wir verpassen den Bus, treffen eine Fehlentscheidung, scheitern auch mal an einer wichtigen Aufgabe, blamieren uns, werden krank, streiten uns mit dem Partner ...

Immer wieder gibt es Zeiten, in denen wir mit Schwierigkeiten zu kämpfen haben, und dann machen wir uns Sorgen darüber, wie es weitergehen soll. Das ist **ganz normal**.

Allerdings kommen manche Menschen mit den Unwägbarkeiten des Lebens zurecht, ohne dass Energie, Freude und Humor dabei auf der Strecke bleiben, während andere sich schwer damit tun, Abstand zu ihren Ängsten und Befürchtungen zu finden. Manche werden schon beim Aufwachen von Gedanken überfallen, was an diesem Tag Schlimmes passieren könnte. Andere nehmen ihre Sorgen

mit ins Bett. Manche sorgen sich buchstäblich Tag und Nacht.

Kennen Sie jemanden, der sich richtig gern Sorgen macht? Wohl kaum.

Sich um etwas zu sorgen ist kein angenehmer Zustand, und dennoch tun wir es alle. Der eine mehr, der andere weniger. Natürlich wäre es schön, alle Sorgen hinter sich lassen zu können, doch das Leben ist kein Paradies und es wird immer mal schwierige Zeiten geben. Wichtig ist also zu lernen, wie Sie mit Sorgen bestmöglich umgehen und sie **reduzieren** können.

Der kleine Coach zeigt Ihnen, wie Sie:

- sinnvolle von unnötigen Sorgen unterscheiden,
- die Botschaft Ihrer Sorgen besser verstehen,
- die Anlässe für Ängste und Befürchtungen reduzieren,
- lösungsorientiert denken und handeln,
- den Sorgen weniger Raum in Ihrem Alltag geben,
- den Blick häufiger auf das Schöne in Ihrem Leben richten.

Sie gewinnen einen Einblick, woher die Gewohnheit des Sich-Sorgens kommt und welche **Strategien** Sie nützen können, um Katastrophenfantasien gezielt zu stoppen. Darüber hinaus erfahren Sie auch, wie Sie sich einerseits mit der Neigung, sich Sorgen zu machen, **versöhnen** und was Sie andererseits tun können, um energiefressende Sorgenverstärker aus Ihrer Umgebung zu bannen. Habe ich Ihre Neugier geweckt? Dann viel Spaß mit diesem Buch!

Ihre
Sigrid Engelbrecht



Der kleine Sorgentest

Sorgen machen wir uns unterschiedlich häufig und aus verschiedenen Gründen.



WOHL JEDER MACHT SICH SORGEN – der eine selten, der andere ab und zu, bei wiederum anderen ist die Sorge ein häufiger Gast. Das hängt natürlich von den individuellen Lebensumständen ab, aber in starkem Maße auch von unserer inneren Einstellung. In der gleichen Situation ergeht sich der eine in Befürchtungen, der andere nicht. **Woran liegt das? Sind es die Gene? Persönliche Erfahrungen?**

Die Grundeinstellung dem Leben gegenüber? Diesen Fragen will der kleine Coach nachgehen und Perspektiven für ein sorgenfreieres Leben aufzeigen. Doch zunächst geht es darum, mehr Klarheit über das eigene Denken und Verhalten zu gewinnen.

Wie stark ist Ihr eigener Alltag von Sorgen geprägt?

Reagieren Sie nur in bestimmten Situationen mit Besorgnis – etwa, wenn Sie sich überfordert fühlen oder wenn es darum geht, das Verhalten anderer oder die Auswirkungen von Ereignissen einzuschätzen? Oder ist Ihnen die Sorge so zur Gewohnheit geworden, dass Sie automatisch jede Situation daraufhin abscannen, was möglicherweise alles schiefgehen könnte? Mit dem folgenden Test können Sie sich einen ersten Eindruck davon verschaffen, wie es mit der Tendenz, sich Sorgen zu machen, bei Ihnen bestellt ist.



Erkennen Sie sich selbst

Nachfolgend finden Sie eine Reihe von Aussagen. Markieren Sie, wie sehr diese Aussagen im normalen Alltag auf Sie zutreffen. Kreuzen Sie dazu jeweils eine Zahl von 0 bis 3 an, je nachdem, wie stark Sie sich in der Aussage wiederfinden, wie typisch diese für Sie ist. Die Zahlen bedeuten:

- 0 kommt nie oder fast nie vor
- 1 kommt selten vor
- 2 ist häufig der Fall
- 3 ist generell typisch für mich

Treffen Sie Ihre Einschätzung möglichst spontan, überlegen Sie nicht lange. Kreuzen Sie pro Aussage jeweils nur ein Kästchen an und lassen Sie keine Aussage aus.

Sobald ich mit einer Aufgabe fertig bin, mache ich mir über die nächste Sorgen. **Ü** 0 1 2 3

Ungewohnte Situationen machen mir Angst. **M** 0 1 2 3

Ich bin angespannt, kann mich schlecht konzentrieren. **Ü** 0 1 2 3

Wenn ich eine Sorge los bin, habe ich bereits die nächste im Kopf. **G** 0 1 2 3

Ich weiß, dass ich mir keine Sorgen machen sollte, aber ich kann nichts dagegen tun. **G** 0 1 2 3

Ich kann schlecht einschlafen, weil mir so viel im Kopf herumgeht. **Ü** 0 1 2 3

Wenn ich nachts aufwache, fange ich an zu grübeln. **G** 0 1 2 3

Wenn ich Wünsche anderer ablehne, mache ich mir Sorgen, dass ich sie enttäusche. **Ü** 0 1 2 3

Wenn jemand mir Druck macht, mache ich mir besonders viele Sorgen. **M** 0 1 2 3

Meine Sorgen wachsen mir über den Kopf. **Ü** 0 1 2 3

Ich mache mir schon seit ich denken kann Sorgen. **G** 0 1 2 3

Ich Sorge mich um mögliche wirtschaftliche, soziale oder ökologische Katastrophen. **G** 0 1 2 3

Ich löse mich nur schwer von sorgenvollen Gedanken. **G** 0 1 2 3

Ich frage mich oft, ob mein Partner mir treu ist. **M** 0 1 2 3

Wenn ich anfangen, mir Sorgen zu machen, kann ich nicht mehr damit aufhören. **G** 0 1 2 3

Ich kann mir nicht vorstellen, frei von Sorgen zu sein. **G** 0 1 2 3

Ich gehe immer auf Nummer sicher und hasse Risiken. **M** 0 1 2 3

Ich habe wenig Vertrauen in meine Fähigkeiten. **Ü** 0 1 2 3

Ich denke immer gleich an das Schlimmste. **G** 0 1 2 3

Ich würde am liebsten morgens nicht aufstehen, weil mir der vor mir liegende Tag als zu anstrengend erscheint. **Ü** 0 1 2 3

Ich kann schlecht abschalten. **G** 0 1 2 3

Ich fühle mich nach dem Aufwachen un ausgeruht oder erschöpft. **Ü** 0 1 2 3

Es fällt mir schwer, Entscheidungen zu treffen. **Ü** 0 1 2 3

Ich will alles vorab planen, spontan zu sein liegt mir nicht. **M** 0 1 2 3

Ich mache mir Sorgen, ob das Geld reichen wird. **M** 0 1 2 3

Ich mache mir über Vorhaben so lange Sorgen, bis sie komplett erledigt sind. **G** 0 1 2 3

Ich frage mich oft, was andere von mir denken. **M** 0 1 2 3

Ich mache mir Sorgen um das Wohlbefinden meiner Lieben. **G** 0 1 2 3

Ich mache mir Sorgen, meinen Job zu verlieren. **M** 0 1 2 3

Ich habe Angst, im Alter krank und hilflos zu sein. **M** 0 1 2 3

Bei vielen meiner täglichen Aufgaben befürchte ich, Fehler zu machen. **Ü** 0 1 2 3

Lieber verzichte ich auf etwas, als andere zu verärgern. **M** 0 1 2 3

Wenn ich ein Problem zu lösen habe, versuche ich mich erst einmal abzulenken. **Ü** 0 1 2 3

Ich fühle mich Unerwartetem gegenüber hilflos, und das deprimiert mich. **M** 0 1 2 3

Auch in der Freizeit beschäftige ich mich mit ungelösten Aufgaben. **G** 0 1 2 3

Wenn jemand eine Verabredung nicht einhält, denke ich immer, dass etwas Schlimmes passiert sein könnte. **Ü** 0 1 2 3

Wenn ich an ein ungelöstes Problem denke, fühle ich mich automatisch hilflos. **Ü** 0 1 2 3

Ich lebe in Gedanken meist in der Zukunft, kann mich kaum an der Gegenwart erfreuen. **G** 0 1 2 3

Wenn jemand böse auf mich ist, befürchte ich, dass er mir Schaden zufügen wird. **M** 0 1 2 3

Neue Aufgaben ängstigen mich, weil ich zweifle, sie gut genug bewältigen zu können. **Ü** 0 1 2 3

Wenn jemand mein Verhalten kritisiert, fühle ich mich als Person abgelehnt. **M** 0 1 2 3

Ich frage mich, ob ich anderen Menschen trauen kann. **M** 0 1 2 3

Die Auswertung

Teil 1: Die innere Bereitschaft, sich Sorgen zu machen

Ermitteln Sie Ihre Gesamtpunktzahl. Je mehr Punkte Sie haben, desto stärker ist die Tendenz, sich Sorgen zu machen, ausgeprägt, je weniger Punkte, desto stabiler ist das »psychische Immunsystem«.

Weniger als 30 Punkte

Die Neigung, sich Sorgen zu machen, ist bei Ihnen nur gering ausgeprägt. Sie sind überzeugt davon, dass es für die meisten Probleme mindestens eine oder gar mehrere Lösungen gibt. Auch fällt es Ihnen relativ leicht, sich von Sorgengedanken zu lösen, sich Mut zuzusprechen und Ihre Aufmerksamkeit auf erfreulichere Dinge zu richten. Mithilfe der zahlreichen Anregungen im kleinen Coach können Sie noch mehr Leichtigkeit und Entspannung in Ihr Leben bringen.

Zwischen 31 und 50 Punkten

Sorgen machen Sie sich hauptsächlich deshalb, weil Sie mögliche ungünstige Entwicklungen in der Zukunft frühzeitig erkennen und entsprechend gegensteuern möchten. Manchmal tun Sie hier aber des Guten zu viel und sorgen sich auch um Dinge, deren Eintreffen nur wenig wahrscheinlich ist oder auf deren Entwicklung Sie kaum oder keinen Einfluss haben. Hier geht es darum, klarer zu erkennen, wann und wie Sie etwas unternehmen können und wann es darum geht, sich mit Gegebenheiten zu arrangieren. Der kleine Coach unterstützt Sie dabei, Ihre Fähigkeit, lösungsorientiert zu denken, noch weiter zu stärken.

Anregungen dazu geben Ihnen besonders die Übungen [2](#), [3](#), [4](#) und [5](#).

Zwischen 51 und 70 Punkten

Hier besteht schon die Gefahr, dass Ihre Bereitschaft, sich Sorgen zu machen, den Bereich der gesunden Vorsorge verlässt und für Sie mehr und mehr zur Gewohnheit wird. Dies beeinträchtigt die Lebensfreude und die Fähigkeit, abschalten zu können. Vielleicht machen sich die häufigen Sorgen bereits körperlich bemerkbar in Form von Kopfschmerzen oder Muskelverspannungen. Dagegen können Sie etwas unternehmen! In diesem kleinen Coach finden Sie zahlreiche Denkanstöße, wie Sie berechnete von unnötigen Sorgen unterscheiden und die Fähigkeit zum lösungsorientierten Denken und Handeln weiterentwickeln können.

Besonders die Übungen [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#) und [11](#) helfen dabei.

Über 71 Punkte

Ängste und Sorgen prägen Ihren Alltag ganz erheblich. Sie scheinen sich in ständiger Sorgenbereitschaft zu befinden. Dies führt häufig dazu, dass Verspannungen und Kopfschmerzen chronisch werden und sich der Blutdruck dauerhaft erhöht. Der kleine Coach kann Sie dabei unterstützen, mögliche Ursachen dieser überbordenden inneren Alarmbereitschaft herauszufinden, und Ihnen Anleitungen geben, wie Sie Muster, die Ihnen schaden, gezielt verändern können.

Besonders die Übungen [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#) und [22](#) helfen Ihnen. Scheuen Sie sich nicht, auch therapeutische Unterstützung in Erwägung zu ziehen.

Teil 2: Drei Aspekte des Sich-Sorgens

Wenn wir uns Sorgen machen, sind in der Regel drei Aspekte wirksam: Überforderung, Misstrauen und Gewohnheit. Betrachten Sie nun Ihre Punktzahlen in den Kategorien **Ü**, **M** und **G**. In welcher haben Sie die meisten Punkte? Vielleicht ist bei Ihnen eindeutig ein Aspekt ausgeprägt, vielleicht kommen aber auch alle drei zum Ausdruck, denn hinter allen steckt der Wunsch nach Sicherheit und Kontrolle. Die Dinge in der Gewissheit auf sich zukommen zu lassen, dass man sie schon irgendwie bewältigen wird, ist bei keinem der drei Aspekte vorstellbar.

Überforderung

Es scheint so, als hätten Sie meist mehr schwierige Aufgaben zu lösen, als Sie sich tatsächlich zutrauen zu bewältigen. Das kann natürlich darin begründet sein, dass aktuell besonders viele knifflige Probleme anstehen – vielleicht kommt es aber auch daher, dass Sie sehr pflichtbewusst sind, schlecht Nein sagen können und sich deshalb immer wieder zu viel aufladen. Als Folge davon haben Sie häufig das Gefühl, den eigenen Ansprüchen nicht gerecht zu werden. Die Übungen [≥](#), [≥](#), [≥](#), [≥](#) und [≥](#) können Ihnen dabei helfen, sich zu entlasten und Ihre Prioritäten neu zu setzen.

Misstrauen

Neue Nachrichten sind selten gute Nachrichten – könnte das Ihre Devise sein? Es gibt allzu viel, das schiefgehen könnte – existenziell, finanziell, im Kontakt zu anderen ... Sie haben wahrscheinlich durch Erfahrungen in Ihrer Kindheit nur wenig Vertrauen in sich selbst und in andere entwickeln können. Entsprechend versuchen Sie immer auf der »sicheren Seite« zu sein und haben ein starkes Bedürfnis nach Kontrolle, aber auch nach Geborgenheit. Für Sie ist es wichtig, Ihre innere Sicherheit zu stärken. Dabei helfen Ihnen die Übungen [≥](#), [≥](#), [≥](#), [≥](#), [≥](#) und [≥](#).

Gewohnheit

Sich Sorgen zu machen haben wir alle irgendwann einmal gelernt – meist am lebenden Vorbild. Vielleicht war der »Lernprozess« in Ihrem Elternhaus so nachhaltig, dass das Sich-Sorgen für Sie zur zweiten Haut geworden ist, sodass sich Sorgengedanken ganz automatisch einstellen. Die geeigneten Impulse für einen Blickwechsel und um neue Gewohnheiten einüben zu können, finden Sie in den Übungen [≥](#), [≥](#), [≥](#), [≥](#), [≥](#) und [≥](#).



Warum wir uns sorgen

Was mache ich nur, wenn ...? Zu viele Sorgen schränken die Lebensfreude ein.



IM ALLTÄGLICHEN SPRACHGEBRAUCH versteht man unter einer Sorge eine mehr oder weniger konkrete, oft auch länger anhaltende Befürchtung, eine Gedanken- und Vorstellungskette, die von negativen Gefühlen durchsetzt ist. Eigentlich nichts Ungewöhnliches, oder? Schließlich sorgt sich jeder von uns mehr oder weniger oft. Niemand führt ein Leben, das völlig frei von Ängsten und Befürchtungen ist.

Doch wie Sie im Test erfahren haben, machen wir uns in unterschiedlichem Ausmaß Sorgen und auch aus unterschiedlichen Gründen.

Spätestens dann, wenn Sorgen und die damit verbundenen Zweifel und Grübeleien uns in unserer Lebensfreude einschränken, wäre es gut, ein Mittel zu kennen, das hilft, klüger mit unseren Ängsten und Befürchtungen umzugehen. In diesem Kapitel erfahren Sie mehr darüber, **warum wir uns Sorgen machen, welche Rolle unser Gehirn und unsere Gefühle dabei spielen und warum es viel mehr nutzlose als sinnvolle Sorgen gibt.** Ein tieferes Verständnis über die Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen und Verhalten hilft uns, später im Praxiskapitel gezielte Strategien einzuüben.

Gute Gründe, sich zu sorgen?

Heute scheinen sich mehr Menschen Sorgen um ihre Zukunft zu machen als in früheren Zeiten.

Als ein wichtiger Faktor gilt dabei die Überlastung durch Stress, die beispielsweise durch Konkurrenzdruck am Arbeitsplatz entsteht, durch Schwierigkeiten in der Vereinbarkeit von Beruf und Familie oder durch wirtschaftliche Engpässe. Stehen wir dauerhaft unter starkem Druck, wächst in uns ein Gefühl tiefer Beunruhigung, das sehr häufig in Zukunftsängste münden kann.

Hinzu kommt die Überflutung mit angstauslösenden Reizen durch Print- und elektronische Medien.

Selten haben die Nachrichten Gutes zu verkünden. In der Mehrzahl der Meldungen geht es um Krieg, Terroranschläge, Naturkatastrophen, die Folgen der Klimaveränderung, Steuererhöhungen, drohende Abstriche an den sozialen Sicherungssystemen, Warnungen vor plötzlich ausgebrochenen Krankheiten oder vor wirtschaftlichen Turbulenzen mit unabsehbaren Auswirkungen auf den Einzelnen.

Die Sorgenvielfalt

Auch wenn es in Deutschland keinen Krieg gibt, Naturkatastrophen selten sind und wir über ein soziales Netz verfügen, das die schlimmsten Existenzsorgen abfedert, so gibt es dennoch in unserer globalisierten Welt genügend Auslöser für Urängste. Egal, wo auf der Welt zum Beispiel ein Bus oder Zug verunglückt, und wenn es im fernsten Zipfel Pakistans ist – wir erfahren davon. Kein Wunder, dass wir plötzlich das Gefühl haben, dass die Gefahren im Straßenverkehr tagtäglich größer werden.