



PSYCHOTHERAPIE EINFACH ERKLÄRT

Die Brausetablette



ZWEIFEL – AUSDRUCK UNSERES SICHERHEITSBEDÜRFNISSES

Menschen streben von Natur aus nach Sicherheit. Zweifel hilft uns, Risiken einzuschätzen und gute Entscheidungen zu treffen.

- Zweifel schützt
- Zweifel prüft
- Zweifel will Sicherheit



ZWEIFEL ≠ ZWEIFEL



Nützlicher Zweifel



Abwägender Zweifel



Lähmender Zweifel

Was war Ihre letzte Mini-Entscheidung mit Maxi-Gedanken?

WAS, WENN SIE SICH AUCH BEI EINFACHEN FRAGEN NICHT ENTSCHEIDEN KÖNNTEN?

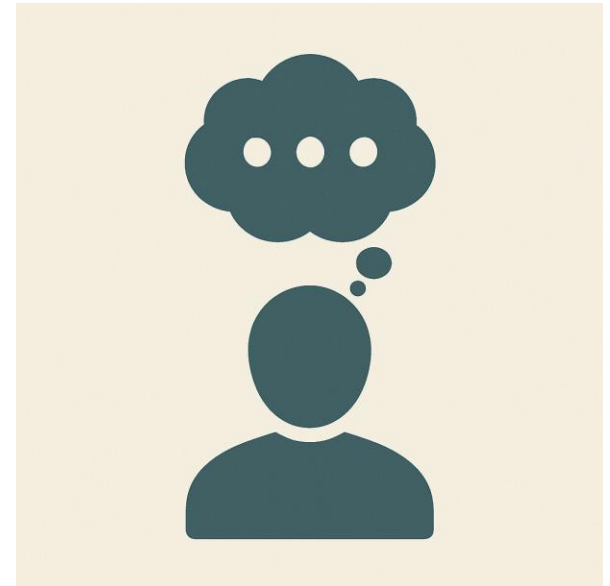




NICHT ENTSCHEIDEN IST AUCH EINE ENTSCHEIDUNG.



Manchmal ist das Verharren bequemer – aber was kostet es?



Wann war Ihre letzte Nicht-Entscheidung?

WAS IST NICHT-ENTSCHEIDUNG?

+

- Vermeidung von Fehlern
- Schutz
- Kontrollgefühl

-

- Stillstand
- Verpasste Chancen
- Anhaltender Stress

WAS PASSIERT, WENN ICH MICH NICHT ENTSCHEIDE?

Was passiert mit unserem Leben, wenn wir auf Dauer nicht entscheiden - bei Beziehungen, Jobs, Wohnort?



Wenn das Denken kein
Werkzeug mehr ist, sondern eine
Endlosschleife...

...welche Grenze ziehen wir
dann?



ZEITDRUCK ALS WIRKSTOFF GEGEN GRÜBELSCHLEIFEN



Wenn Sie sich entscheiden müssten - in der Zeit, die diese Tablette braucht...

...was würden Sie tun?

WAS WÄRE, WENN IHRE WICHTIGSTE ENTSCHEIDUNG HEUTE EINE DEADLINE HÄTTE?



ZWEI METHODEN GEGEN GRÜBELN

Brausetablette

1. Entscheidung festlegen
2. Zeitlimit setzen
3. Innerlich durchziehen



Wiedervorlage

1. Entscheidung „parken“
2. Datum festlegen
3. Grübelstopp bis dahin



MINI-ÜBUNG

- Denken Sie an eine kleine, aufgeschobene Entscheidung.
- Wählen Sie jetzt eine Deadline – z.B. 5 Minuten, 2 Stunden oder heute Abend.
- Was ändert sich, wenn Sie sich dieser Zeitgrenze innerlich verpflichten?

MANCHMAL IST DAS WICHTIGSTE NICHT DAS NACHDENKEN
—
SONDERN DAS STOPPEN DES NACHDENKENS





WENN DER ZWEIFEL NICHT ENTSCHEIDBAR IST...

Der Schicksalszweifel betrifft Lebensfragen, auf die es (noch) keine Antwort gibt. Er fragt: *Wird das gut gehen?* – ohne dass wir aktiv entscheiden oder eingreifen können.



Kein Entscheidungszweifel (z.B. Pizza oder Döner)



Kein unmittelbarer Zugriff



Starke emotionale Färbung/Befürchtung



Ungewissheit in Bezug auf Zukunft, Krankheit, Verlust

„UND WENN ICH DIE NACHT NICHT SCHAFFE...?“

Sie hat eine vererbte
Erkrankung. Jede Nacht ist ein
Kampf gegen Schlaflosigkeit.
Und jeden Morgen die bange
Frage: *Wie soll ich den Tag
schaffen?*



„ICH KANN DEN ZWEIFEL NICHT ABSCHAFFEN – ABER IHM DIE MACHT NEHMEN.“

Reaktiver Modus 😞

- Grübeln, Rückzug, Hilflosigkeit
- Lähmung durch Ungewissheit
- Hoffnungslosigkeit

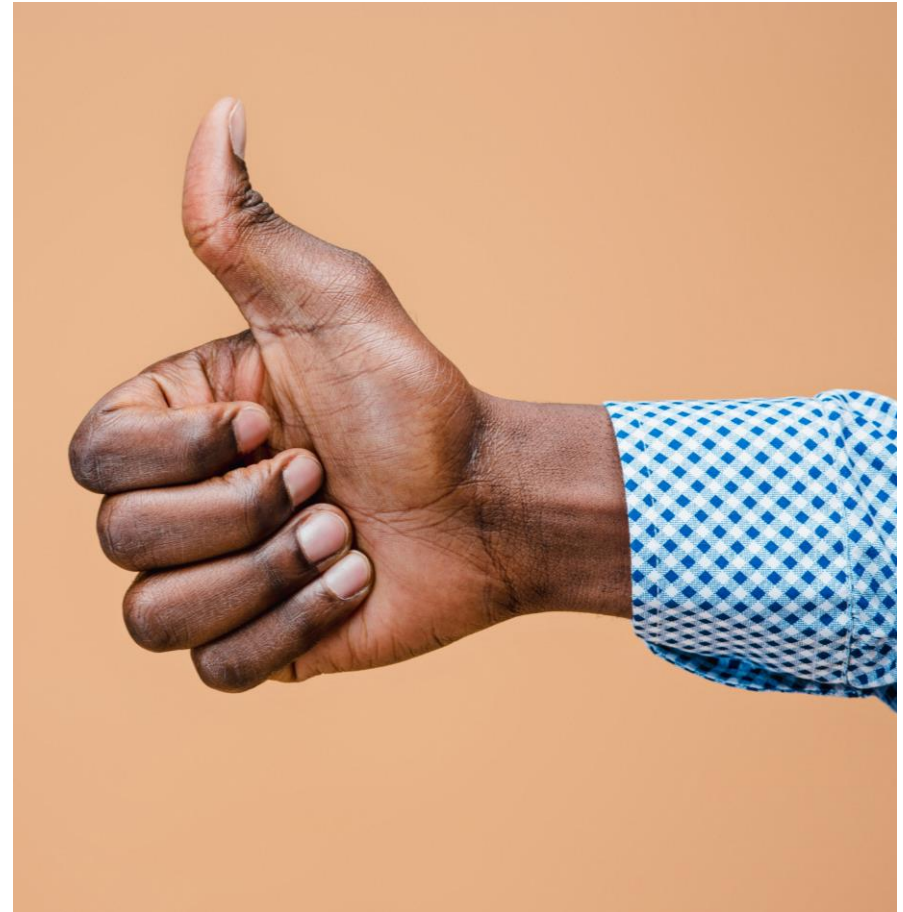
Aktiver Umgang 🌱

- Akzeptanz: *„Es ist, wie es ist“*
- Fokus a. d. Machbare: Zeichnen, Joggen
- Lebensgestaltung trotz Zweifel

„Es ist, wie es ist. Und ich kann entscheiden, wie ich damit umgehe.“



Rückversicherung bedeutet, andere um Bestätigung zu bitten, um Unsicherheit zu lindern. Kurzfristig hilft es, langfristig kann es unser Vertrauen in uns selbst untergraben.



THERAPEUTISCHE STRATEGIEN



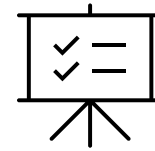
Identifizieren:

Ist es Rückversicherungs-
verhalten?



Distanzieren:

Was würde ein neutraler
Beobachter sagen?



Stärken:

Entscheidungsverhalten
notieren und bewusst
machen



YouTube

