

## WIE KÖNNEN WIR UNSERE SORGEN ÜBERWINDEN?

Durch Barbara Bronson Gray, RN, MN

Wir machen uns alle regelmäßig Sorgen. Man ist schnell geneigt, auf der Suche nach "Was wäre wenn" im Leben zu konzentrieren. Aber sich Sorgen machen kann anstrengend, abschreckend und deprimierend sein.

Was ist besorgt sein? Es ist die Zulassung ihres Bewusstseins nach zu denken über die Schwierigkeiten und Probleme, wodurch Anspannung und Angst entstehen.

Martin Rossman, Autor von 'The Worry Solution' erklärt, dass Stoppen lernen sich Sorgen zu machen, die Tragödie oder die Entbehrung nicht aus unserem Leben verbannen wird. 'Aber es kann ein großer Teil der Tragödie und Entbehrungen, die nie wirklich passieren, eliminieren,' bemerkt er. 'Es ist grundsätzlich wichtig um die Dinge woran man etwas tun kann zu unterscheiden von den an denen man nichts tun kann und mit beiden umzugehen lernen.' ergänzte er. 'Das bedeutet aber nicht, dass das Leben leicht ist. Aber es kann uns helfen zu vermeiden, dass wir uns das Leben noch schwerer machen als nötig ist.' sagte Rossman.

Rossman und andere Experten behaupten, dass es mehrere Dinge gibt, die wir tun können, um die Zeit und Energie, die wir verlieren mit uns Sorgen zu machen, zu minimalisieren. Weiterhin behaupten sie auch, dass es Methoden gibt uns selber mehr Zeit zu schenken für angenehmere und produktivere Aktivitäten.

- Akzeptieren Sie Unsicherheit. Grübeln passiert manchmal, wenn wir durch die Unsicherheit einer Situation frustriert sind. Wir füllen diese Lücke automatisch mit den schlimmsten Möglichkeiten, die wir uns einbilden können. Denken Sie deswegen daran, dass Unsicherheit eigentlich neutral ist. Die Situation ist noch offen. Und um dieser Unsicherheit zu umschließen, sollten Sie Ihre Grenzen akzeptieren. Versuchen Sie Ihren natürlichen Reflex um Kontrolle über die Dinge zu haben, los zu lassen.

- Stellen Sie fest welche Dingen Ihnen am meisten stören. Schreiben Sie diese auf. Behandeln Sie jeden auf logische Art und Weise. Zum Beispiel, wenn Sie grübeln über eine Gesundheitsangelegenheit, können Sie dann Ihren Arzt oder Ihre Ärztin anrufen? Benötigen Sie weitere Informationen um eine Entscheidung zu treffen? Notieren Sie bei jedem Problem auf ihrer Liste, wie Sie es lösen würden.

- Suchen Sie die Hilfe von Familie und Freunden für Ihre "Antigrübeln"-Kampagne. Sagen Sie ihnen, dass Sie versuchen zu stoppen mit der lästigen Angewohnheit zu grübeln und bitten Sie Ihnen regelmäßig zu helfen Ihre Aufmerksamkeit von den unendlich vielen Möglichkeiten nach den Realistischen abzulenken. Ihre Familie und Freunde werden wahrscheinlich auch feststellen, dass sie genau wie Sie die Grübelneigung im Griff bekommen sollen, wenn sie Sie effizient unterstützen können wollen.

- Erwischen Sie sich selbst, dass sie grübeln. Am Anfang werden Sie feststellen, dass Sie über viele verschiedene Dinge grübeln: von Dinge in Bezug auf ALS, über wirtschaftliche Probleme, bis allerlei andere Sachen. Sie können sich manchmal sogar gar nicht davon bewusst sein, dass das Grübeln eine Gewohnheit oder eine Haltung geworden ist. Finden Sie heraus, ob Ihre Grübelneigung, vielleicht Ihre Begeisterung unterdrückt und Sie auch erschöpft.

- Lassen Sie sich nicht zu konzentrieren auf Dinge, die vielleicht gar nicht passieren werden. Erinnern Sie sich daran, dass sie nur einen Plan machen oder Aktion unternehmen, wenn, und aber nur wenn, ein Problem auftritt.

- Sich bewusst und aktiv abwenden von Sorgen. Erkennen Sie Ihre dringendsten Probleme, und erstellen Sie einen "Aktionsplan" für jedes Problem. Denken Sie Folgendes: 'Ich habe das bereits behandelt' oder 'Ich habe einen Plan dafür'. Stehen Sie nicht andauernd still bei den Sorgen.

Konzentrieren Sie sich auf interessante und spannende Dinge.

- Verstehen Sie aber schon, dass das Grübeln verlernen einige Zeit dauern kann. Wie bei jeder Gewohnheit, dauert es sehr wahrscheinlich eine Weile, sie zu überwinden. Erinnern Sie sich daran, wenn Sie kein Plan haben um etwas zu verarbeiten, dass sie den Gedanken und den Plan fallen lassen werden müssen.

- Konzentrieren Sie sich auf den Moment. Üben Sie den Umgang mit dem Alltag, sowie den eben passiert und genießen Sie von alles wozu Sie fähig sind und alle einfachen Dingen des Lebens.

Verwandte Quellen:

- The Worry Solution von Martin Rossman, M.D.
- The Worry Cure: Seven Steps to Stop Worry von Stopping You von Robert L. Leahy