

Sie machen sich ständig Sorgen.

# Ständig Sorgen?

**Sorgen sind sinnlos |**  
**3 Schritte, um das endlich abzustellen – schneller als gedacht**

#introvision #ängste #stressabschalten  
#gelassenheit #amygdala

Foto: ©EricMiguel – stockadobe.com

## Dr. Klaus Köpnick

**A**n einem sonnigen Tag rief mich Monika an. Ihre Stimme zitterte. Ich spürte ihre Angst. „Ich lebe wie in einem ständigen Gewitter, selbst wenn draußen die Sonne scheint“, gestand sie. „Mein Kopf zeigt nur Horrorfilme. Ich kann das Grübeln nicht stoppen, ich mache mir ständig Sorgen!“

Ich bin Berater im Unternehmen, in dem Monika arbeitet. Ich kenne sie als lebenslustig, normalerweise erfüllt sie jedes Zimmer mit ihrer Energie. Jetzt fand sie sich in einer Spirale von Sorgen und Angst. „Seit langer Zeit schon“, berichtete sie traurig. „Es ist, als ob mein Gehirn gegen mich arbeitet“, erklärte sie.

Als Coach helfe ich Menschen, innere Unruhe zu überwinden. Monikas Geschichte zeigt, wie tief die Angst geht. Sie zeigt aber auch den Weg heraus.

Im Coaching beruhigte Monika ihren stürmischen Geist und fand ihre Kraft zurück. Ihre Geschichte ist der Schlüssel für Sie, wenn Sie Ihr eigenes Gedanken-Drehbuch neu schreiben wollen. Monika wechselte das düstere Licht im Projektor von Horror zu Hoffnung. Wie, das erfahren Sie jetzt.

## Sorgen sind weit verbreitet – wie ständiges Zweifeln

Monikas Fall ist kein Einzelfall. Ständige Sorgen und Zweifel begleiten viele Menschen wie ein Schatten. Sie sind im Job, in Beziehungen oder bei Entscheidungen präsent. Rund 40% der Befragten der Techniker Krankenkasse geben an, sich häufig Sorgen zu machen [1].

Sorgen und Grübeln helfen, Herausforderungen zu bewältigen und daraus zu lernen. Oft genug sind sie jedoch stressig und machen krank, besonders wenn sie lange andauern, nicht aufhören und die Gedanken ständig um dasselbe Thema kreisen.

Laut des psychologischen Instituts der Universität Leipzig ist Grübeln oft mit Depressionen und Angst verbunden [2].

**Grübeln und Sorgen sind wie zwei Seiten derselben Medaille: Grübeln hält uns in der Vergangenheit gefangen, während Sorgen in eine unsichere Zukunft führen. Beides beeinträchtigt unser tägliches Leben stark.**

Und Monika? Sie versuchte alles, um ihre Gedanken zu beruhigen. Sie war sich sicher: „Die Ratgeber wie ‚So kommen Sie raus aus der Sorgenfalle‘ oder ‚Schluss mit dem ständigen Grübeln‘ kenne ich alle.“ Die Angst trat immer wieder ins Rampenlicht. Ihr Leben fühlte sich an, als ob sie in einem endlosen Theaterstück nur die Nebenrolle spielte. Wie schrieb sie ihr Lebens-Drehbuch um?

Es gibt unzählige Ratgeber, die sich damit beschäftigen, besser mit Sorgen und kreisenden Gedanken umzugehen. Das Internet ist voll davon. Aber mal ehrlich: Wenn es wirklich spannend wird, bleiben die meisten dieser Ratschläge und Tipps an der Oberfläche oder verweisen auf professionelle Hilfe bei Therapeuten. Verstehen Sie mich bitte richtig: Bei tiefgreifenden Angststörungen ist eine therapeutische Begleitung sinnvoll. Aber in vielen Fällen ist das gar nicht nötig.

Wo wird es spannend, was meine ich damit? Es wird wirklich spannend, wenn wir die Ursachen der Sorgen an der Wurzel packen und auflösen.

## Sorgen machen ist Schicksal – aber das können Sie ändern

Unsere Ängste und Sorgen entstehen in unbewusst ablaufenden Prozessen im Gehirn, tief im limbischen System. Die Amygdala, unser emotionaler Wachposten, erkennt Gefahren blitzschnell: Sie gibt Alarm mit Stressmeldungen, die schneller ablaufen, als wir denken können.

Die Stressprozesse sind so schnell wie ein ICE auf der Überholspur. Der Sinn dabei ist, mit „kämpfen“ oder „fliehen“ auf den Alarm zu reagieren. Das empfinden wir als Stress, fangen an zu grübeln und wälzen Sorgen in endlosen Gedanken.

Der rationale Teil unseres Gehirns hinterfragt diese Reaktionen, kommt aber nur schwer hinterher. Es ist wie ein altes Pferdewerk, während der ICE längst weg ist.

Monika hat als Kind erfahren, dass Fehlermachen schlimm ist. „Wenn ich was falsch mache, ist das total doof. Dann passiert etwas Schlimmes. Dann hat man mich nicht mehr lieb.“ Das hat sich bei ihr als Kind tief eingepreßt – und wirkt heute noch.

**Die Amygdala löst bei jedem Ereignis, das „wie damals“ erscheint, Stress und Ängste aus. Es spielt keine Rolle, ob die Bedrohung real ist oder nicht.**

Dann wird es stressig, Ängste kommen hoch, Grübeleien und Sorgen nehmen ihren Lauf. Es ist eine Tatsache: Den limbischen Alarm mit Vernunft ausschalten, geht nicht. Die Ratio kommt zu spät und hat zu wenig Einfluss, um die schnelle Reaktion der Amygdala zu stoppen. Es reicht auch nicht, zu verstehen, woher die Ängste kommen.

**Wir müssen an den unbewussten Mechanismen der Amygdala arbeiten, am Wachposten.**

Okay, werden Sie vielleicht denken. Was kann ich konkret tun? Was bedeutet es, „am Wachposten“ zu arbeiten?

## → Dr. Klaus Köpnick

ist Maschinenbauingenieur, promovierter Arbeits- und Organisationspsychologe und Coach. Spezialisiert ist er auf Persönlichkeitsentwicklung von Führungskräften.



Seine Mission: Führungskräften und ihren Teams zu zeigen, wie sie Stress innerhalb kurzer Zeit für immer abschalten, statt dauernd dagegen anzukämpfen.

Introvision ist die revolutionäre, neue Methode, die das ermöglicht. Er bietet auch Einzelcoachings für Interessierte an, die sich dieser Methode öffnen. Um die Methode bekannter zu machen, engagiert er sich als Gründungs- und Vorstandsmitglied im Verband „Introvision Association“.

Kontakt: [www.linkedin.com/in/klaus-koepnick](https://www.linkedin.com/in/klaus-koepnick)  
[www.diegelassenheitsformel.de](https://www.diegelassenheitsformel.de)  
[www.introvision-association.com](https://www.introvision-association.com)

## Nähere Informationen

Sie wollen weitere Informationen oder suchen einen Coach? Die Webseite vom Verband „Introvision Association e.V.“ finden sie unter [www.introvision-association.com](https://www.introvision-association.com)

### Trennen Sie zwischen drei Fragen:

- ▶ Verstehe ich, dass „Aufhören mit dem ständigen Sorgen“ keine Frage des Wollens ist?
- ▶ Was kann ich aktiv und bewusst steuern?
- ▶ Was läuft unbewusst ab und was möchte ich für immer lösen?

## Sie haben Glück: Nicht immer liegt's an Ihnen!

Wie erwähnt: Unsere unbewusst ablaufenden Gehirnprozesse machen uns das Leben schwer, häufig aufgrund von Erlebnissen aus der Kindheit. Diese Vorgänge sind wie Gummibänder, die uns immer wieder in die Erlebnisse und Gefühle unserer Kindheit ziehen.

Bei Monika waren dies kleine Fehler bei der Arbeit, real oder vermeintlich. Ein missglücktes Gespräch – und zack, die Sorgen fingen an zu kreisen.

Jedes Mal, wenn Monika versuchte, ruhig zu bleiben und klar zu denken, kamen ihre schnellen, automatischen Reaktionen dazwischen – gesteuert vom Wachposten. Sie dachte oft frustriert: „Ich weiß, dass es nicht so schlimm ist – warum höre ich trotzdem nie auf, mir Sorgen zu machen?“

Was Monika mittlerweile bewusst versteht – und Sie auch erkennen sollten: Es liegt nicht an Ihrem Willen oder Ihrem Ver-

stand, wenn Sie sich nicht aus diesen Gedankenschleifen befreien. Diese unbewusst ablaufenden Prozesse sind mächtig und tief verankert.

Der Trick ist nun: die unbewusst ablaufenden Prozesse zu verändern – verknüpfen Sie die Gummibänder in die Kindheit neu!

## Nicht alles können Sie steuern, einiges doch

Einen Teil können Sie bewusst steuern, nennen wir diesen Teil „Außenstrategie“.

Monika kämpfte verzweifelt mit ihren Gedanken.

### Einige Strategien, um dem Gedankenkarussell zu begegnen, sind empfehlenswert:

- ▶ **Kleine Schritte planen:** Reduziert die Größe der Themen und gibt ein Gefühl von Kontrolle und Fortschritt.
- ▶ **Zeit für Sorgen festlegen:** Lässt Sorgen zu und reduziert gleichzeitig den Zeitraum dafür.
- ▶ **Atemübungen und Meditation:** Hilft zu beruhigen und klärt Gedanken.
- ▶ **Tagebuch führen:** Gedanken auf Papier sind objektiver als im Kopf.
- ▶ **Unterstützung einholen:** Gespräche mit Freunden oder der Familie erweitern den eigenen Horizont.
- ▶ **Tagesplan erstellen:** Bringt Struktur und hilft, sich weniger überwältigt zu fühlen.

Diese Maßnahmen helfen, mehr Kontrolle über Gedanken zu gewinnen.

Für Monika waren die Punkte schnell abgehandelt. Ihr Hauptthema war ein ganz anderes.

## Der entscheidende Schritt: Lösen Sie, was Sie unbewusst beschäftigt

Jetzt geht's um die „Innenstrategie“! Das, was innerlich stresst und unbewusst abläuft, wird abgeschaltet!

Es gibt viele Wege, um besser mit Sorgen und Grübeleien umzugehen. Oder allgemeiner, um besser mit Stress umzugehen. Das Problem der meisten Stress-Methoden? Sie verwalten den Stress nur, wirken aber nicht dauerhaft!

Sie ahnen es: Das liegt nicht an bösem Willen, sondern daran, dass sie nicht an die Wurzel von Stress und Angst gelangen. Sie versuchen, mit einer Pferdekutsche hinterherzukommen, anstatt am „Wachposten“ zu arbeiten, der den ICE in Gang setzt [3,4].

Ernsthaft, Stress abschalten, nicht nur besser damit umgehen? Genau!

**Mit der Amygdala reden geht nicht. Sie ist weder sprachfähig noch bewusstseinsfähig – sie kann aber mithilfe von Introvision neu programmiert werden.**

## Der Schlüssel zum dauerhaften Erfolg: Introvision

Wie schon erwähnt: Alarm wird ausgelöst, wenn das limbische System eine „schlimme Situation“ erkennt. Sofort setzen Stressreaktionen ein. Wir reagieren: angreifen, fliehen ... – Sie wissen schon.

Was ist nun das Geheimnis bei Introvision? Mit Introvision lassen wir diesen Alarm einfach „leerlaufen“!

Wie? Der Alarm wird aktiviert und die Klientinnen oder Klienten beobachten, was an körperlichen Reaktionen, auftauchenden Gedanken und Gefühlen passiert.

**Das Entscheidende: Sie reagieren nicht, unterdrücken nichts, verändern nichts. Dieses reine Beobachten erfolgt mit meditativer Achtsamkeit.**

Was dann geschieht, ist so paradox wie genial: Die Veränderung tritt ein, weil nichts verändert wird. Der Alarm läuft ins Leere und wird im Wachposten gelöscht!

Warum? Unser Gehirn ist sparsam. Es schmeißt Alarmer raus, wenn sie nichts mehr auslösen.

Der Trick: Der „Wachposten“ Amygdala lässt den ICE erst gar nicht losfahren!

In bisher „schlimmen Situationen“ bewegen Sie sich zukünftig klar und befreit. Sie bleiben innerlich ruhig und gelassen – Stressempfinden und Ängste, die Sie bisher aus solchen Situationen kannten, sind weg.

**Jahrzehntelange Forschung und neurowissenschaftliche Erkenntnisse stecken in Introvision. Mit wenig zeitlichem Aufwand sind großartige persönliche Erfolge möglich.**

Schon in der ersten Sitzung lassen sich häufig dauerhafte Veränderungen erzielen [5,6].

Introvision ist der Königsweg, wenn es um Ausschalten von Grübeleien und ständigen Sorgen geht. Durch Introvision werden Stressempfinden und Ängste an der Wurzel gelöscht – schnell und dauerhaft [7]!

Schauen wir nach Monika: Welchen Stress hat sie in kurzer Zeit „abgeschaltet“? Monika hat in ihrer Biografie erlebt: „Etwas falsch machen ist absolut doof ... lieber nicht, sonst blamiere ich mich, dann hat man mich nicht mehr lieb ... – dann bin ich schutzlos, blöde Gefühle kommen hoch ... – will ich nicht!“

Die Erlebnisse können real gewesen sein oder vorgestellt. Auf jeden Fall haben sie sich tief in ihrem limbischen System festgesetzt. Ihre Amygdala schlug sofort Alarm, wenn Erlebnisse in

eine ähnliche Richtung „wie damals“ gingen: „Achtung, Gefahr! Du machst etwas nicht richtig ... du wirst abgelehnt ... du wirst nicht geliebt! Tu was dagegen ...“.

Monika wurde nervös und fühlte sich unsicher. Sie dachte viel nach und machte sich ständig Sorgen. Damit aufhören konnte sie nicht. Daran haben wir im Coaching mit Introvision gearbeitet. Monika konnte die Ursachen abschalten! Die Gummibänder in ihre Kindheit sind jetzt neu verknüpft!

## Fazit: Warum Sie damit gegen Sorgen gewappnet sind

Introvision löst Stressempfinden und Ängste, indem sich neuronale Vorgänge im unbewusst arbeitenden Teil des Gehirns verändern. Dies geschieht schnell und bleibend. Das macht die Methode einzigartig.

### Wenn Sie verinnerlichen, dass ...

- ▶ es nicht an Ihrem Unvermögen liegt, wenn Sie Ihre dauernden Sorgen nicht loswerden,
- ▶ Sorgen und Grübeln zwar Schicksal sind – aber Sie nicht damit leben müssen,
- ▶ es Themen gibt, die Sie bewusst steuern können,
- ▶ andere Themen Sie unbewusst beschäftigen – und sich durch Introvision abschalten lassen,

**... dann werden Sie jede Herausforderung innerlich ruhig und gelassen meistern!**

Nach einiger Zeit meldete sich Monika bei mir: „Ich weiß nicht, was passiert ist, aber so locker und entspannt war ich schon lange nicht mehr. Klar, das Leben fordert mich immer wieder heraus, privat und beruflich. Aber wissen Sie, ich gehe ganz anders damit um, viel gelassener und ruhiger. Mein ständiges Gewitter im Kopf ist weg, die Horrorfilme auch. Es ist viel sonniger in mir, und das gefällt mir!“. Ihre Stimme strahlte.

healthstyle 

### Mehr zum Thema

[1] Baas, J. & Fähling, A.: Stressreport 2021: Sorgen und Belastungen in Deutschland. Techniker Krankenkasse, 2021.

[2] Schulte, M. & Michalski, A.: Grübeln und psychische Gesundheit: Eine repräsentative Untersuchung in Deutschland. Universität Leipzig, 2019.

[3] Roth, G.: Was man über das Gehirn wissen muss. Neurobiologische Grundkenntnisse für Coaches, Psychologen, Psychotherapeuten und sonstige Wissbegierige. Roth Institut Science for Business, Kursunterlage, 2022.

[4] Köpnick, K.: Mit Introvision Coaching Stress und Ängste endgültig auflösen. AKOM Ihr Fachmagazin für angewandte Komplementärmedizin, 11 (2022), 18-21.

[5] Introvision Association (Hrsg.): Was ist Introvision? (Internet). Verfügbar unter: <https://www.introvision-association.com/introvision/was-ist-introvision> (01.06.2024).

[6] Köpnick, K.: Bei Druck und Stress gelassen bleiben. Healthstyle. Entspannt wachsen. Gelassen leben, 04 (2022), 30-33.

[7] Köpnick, K.: Moin, hier wird gebloggt (Internet). Verfügbar unter URL <https://diegelassenheitsformel.de/blog> (01.06.2024).

03 | 2024

**healthstyle**  
Entspannt wachsen. Gelassen leben.



**Sorgen sind  
sinnlos!**

*Zell-  
gesundheit*

**Neugier**  
Treibstoff für  
Entwicklung

**Besser sehen**  
in 21 Tagen

**Body Positivity**  
Vom guten  
Körpergefühl

**Mein Tanzbereich,  
dein Tanzbereich.**



[www.healthstyle-magazin.de](http://www.healthstyle-magazin.de)