

FREE FIRST CHAPTER

GELASSEN LIEBEN STATT STÄNDIG GRÜBELN

Überdenken und die Auswirkungen auf Ihre Beziehung

Der Beziehungsratgeber für Overthinker, um Grübeln zu stoppen und erfüllende Beziehungen zu erschaffen. Weniger denken mehr leben & Overthinking stoppen. — Chapter One. About a 11-minute read.

Wenn Sie in einer Beziehung sind oder waren, wissen Sie eines ganz sicher: Sie führt fast immer dazu, dass Sie zu viel nachdenken.

Eine einfache, unbeantwortete SMS kann dazu führen, dass Sie zwanghaft Ihre sozialen Medien aktualisieren. Sie denken ständig darüber nach, ob Ihr Partner länger arbeiten muss, oder ob Sie absichtlich ignoriert werden. Ebenso kann eine beiläufige Bemerkung über den Ex einen Sherlock Holmes in Ihnen auslösen, der bereit ist, Nachforschungen darüber anzustellen, ob er wirklich über die letzte Beziehung hinweg ist.

Was ist das Problem mit diesem irritierenden, aber völlig normalen Muster? Zu viel nachdenken.

Obwohl Sie wissen, dass es Sie nicht weiterbringt, tun Sie es immer wieder. Bei so viel Überdenken und der Angst, die damit oft einhergeht, vertrauen Sie nicht mehr Ihrer Intuition. Dieser Verlust der Verbindung zu Ihrer Intuition führt dazu, dass Sie weniger wahrnehmen, was in Ihrer Beziehung vor sich geht. Außerdem kann dadurch auch der eigentliche Spaß an der Beziehung verloren gehen.

Denken Sie einfach darüber nach.



Rodney Noble

Wie oft haben Sie Ihren Partner in der Vergangenheit sagen hören: „Hör auf, zu viel nachzudenken?“ Vielleicht sind Sie dieser Frage mit einer Antwort wie „Ich glaube, du denkst nicht genug darüber nach“ oder „Ich bin nicht sicher, was du meinst“ ausgewichen. Oftmals ist es die Kommunikation, die hinter all den Missverständnissen in einer Beziehung steckt. Sie sagen eine Sache, aber Ihr Partner versteht etwas anderes. Diese Komplikation wird noch schlimmer, wenn Sie sich die schreckliche Angewohnheit des Überdenkens aneignen, was nichts anderes bedeutet, als dass Sie viel mehr Informationen verarbeiten, als es notwendig ist.

Wenn Sie zu viel nachdenken, schöpfen Sie aus einem viel größeren Informationspool als nötig, um Ihre Aufgabe zu bewältigen. Diese Tatsache gilt unabhängig davon, mit welchem Problem Sie konfrontiert sind – sei es, dass Sie darüber nachdenken, warum Ihr Partner nach der Arbeit spät nach Hause kommt, oder dass Sie sich fragen, ob er Sie immer noch attraktiv findet.

Jeder Mensch, der schon einmal in einer Beziehung war, macht sich irgendwann einmal zu viele Gedanken, was die Beziehung viel schwieriger macht, als sie sein sollte. All die negativen Gedanken schwirren im Kopf herum und machen aus den kleinsten Unannehmlichkeiten später einen ausgewachsenen Streit.

Darüber hinaus führt zu viel Nachdenken zu einer emotional schädlichen Einstellung. Eine Denkweise, bei der Sie anfangen, nicht nur negativ über sich selbst, sondern auch über Ihren Partner und die Welt im Allgemeinen zu denken. Wenn Sie zu viel Negativität um sich herum haben, werden Sie Schwierigkeiten haben, positive Gedanken zu erkennen oder einen Weg zu finden, in Ihrer Beziehung eine positive Einstellung zu entwickeln.

Ist es das, was Sie wollen? Sicherlich nicht.

Wenn Sie sich denken, dass Sie viel zu viel nachdenken und in einer Beziehungskrise stecken, ist dieses Buch genau das Richtige. Es wird Sie auf eine Reise mitnehmen, auf der Sie viele Dinge über sich selbst als Person entdecken werden.



Rodney Noble

Viele Menschen verbringen ihre gesamte Beziehung mit dem Chaos in ihrem Kopf und holen sich meist keine Hilfe. Das Ergebnis ist, dass ihre Beziehung zerbricht, bevor sie sich wirklich entfalten kann. Aber Sie werden nicht zu diesen Menschen gehören. Die einfache Tatsache, dass Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, um Hilfe zu suchen, ist Ihr erster Schritt nach vorn.

Mit diesem Buch werden Sie Ihre alte, chaotische Denkweise ablegen und Klarheit finden. Sie werden einen Weg durch all den Lärm in Ihrem Kopf finden, der Sie die ganze Zeit gegen Ihren Partner aufbringt. Sie ziehen in den Krieg gegen Ihr Gehirn, um Ihre Beziehung zu retten, und mit diesem Buch werden Sie als stärkere Version Ihrer selbst zurückkehren.

Wenn Sie sich bereit fühlen, können wir beginnen.

Kapitel 1: Überdenken und die Auswirkungen auf Ihre Beziehung

Es ist eine unbestreitbare Tatsache, dass übermäßiges Nachdenken jede Beziehung zerstören kann. Das gilt nicht nur für romantische Beziehungen, sondern auch für Beziehungen zu Freunden, Kollegen, Kindern, Eltern und allen, die auch nur einmal mit Ihnen in Kontakt gekommen sind.

Aber wie zerstört das Überdenken Beziehungen? Woher kommen diese zerstörerischen Fähigkeiten? Die Antworten auf diese Frage bilden den Inhalt dieses Kapitels.

Beziehungsangst

Stellen Sie sich vor, Sie führen eine Beziehung mit dem tollsten Menschen, den Sie je kennengelernt haben. Sie lieben ihn und vertrauen ihm, und im Laufe der Zeit haben Sie sogar den Gesprächsstil des jeweils anderen gelernt. Dennoch lässt Ihr Verstand Sie manchmal an allem zweifeln: an Sie, Ihrem Partner und der Bindung zwischen ihnen. Zahlreiche Gedanken gehen Ihnen die ganze Zeit durch den Kopf.

- „Wird diese Beziehung halten?“
- „Ist diese Person die richtige für mich?“
- „Verbirgt die Person irgendwelche Geheimnisse vor mir?“



Rodney Noble

- „Bin ich überhaupt in der Lage, eine gesunde Beziehung zu führen?“

Solche Gedanken wandern immer wieder in Ihrem Kopf herum, während Sie darum kämpfen, dass Ihre Beziehung nicht auseinanderbricht. Verwirrt versuchen Sie, die Ursache für diese Gedanken herauszufinden. Zum Glück gibt es einen Begriff für diese ständige Sorge: Beziehungsangst.

Unter Beziehungsangst versteht man Gefühle der Unsicherheit, des Zweifels und der Sorge, die in den Köpfen zweier Menschen auftauchen können. Diese Art von Angst ist nicht unbedingt ein Zeichen für eine gescheiterte Beziehung. Sie kann sogar auftreten, wenn mit Ihrem Partner alles gut läuft.

Fünf Anzeichen für Beziehungsangst

Beziehungsangst kann viele verschiedene Formen annehmen und sich auf unterschiedliche Weise äußern. Im Folgenden sind einige mögliche Anzeichen aufgeführt, die auf eine Beziehungsangst hinweisen können.

Die Frage, ob Sie für Ihren Partner wichtig sind

Wenn Sie unter Beziehungsangst leiden, machen Sie sich vielleicht Sorgen, ob Sie Ihrem Partner wirklich wichtig sind. Zum Beispiel machen Sie sich Sorgen, dass:

- Ihr Partner Sie nicht vermissen wird, wenn Sie nicht da sind.
- Sie keine Unterstützung oder Hilfe von ihm oder ihr erwarten können, wenn Sie etwas Ernstes durchmachen.
- Ihr Partner nur mit Ihnen zusammen ist, weil er etwas von Ihnen bekommt.
- Ihr Partner jederzeit mit Ihnen Schluss machen könnte.

Jede gute Beziehung gibt einem das Gefühl von Sicherheit, Glück und Liebe. Es ist also völlig normal, hin und wieder die Angst zu haben, das zu verlieren, was man gerade hat.

Wenn diese Gedanken jedoch die Form einer anhaltenden Angst annehmen, dass Ihr Partner Sie verlassen könnte, wird es gefährlich. Diese ständige Angst wird noch



Rodney Noble

problematischer, wenn Sie versuchen, Ihr Verhalten anzupassen, um Ihre Beziehung zu sichern.

Zum Beispiel könnten Sie:

- Vermeiden, Themen hervorzuheben, die für Sie von Bedeutung sind, wie häufiges Zuspätkommen.
- Dinge ignorieren, die Sie an Ihrem Partner stören, wie zum Beispiel schmutzige Schuhe im Haus zu tragen.
- Sich Gedanken machen, ob Ihr Partner wütend auf Sie ist, auch wenn es gar nicht so scheint.

Zweifel an langfristiger Kompatibilität

Beziehungsangst kann Fragen nach der Kompatibilität zwischen Ihnen und Ihrem Partner aufwerfen. Diese Fragen können auch dann aufkommen, wenn Ihre Beziehung gut läuft. Noch schlimmer wird es, wenn Sie anfangen, sich zu fragen, ob Sie in Ihrer Beziehung glücklich sind oder ob Sie das nur glauben. Infolgedessen fangen Sie an, sich auf all die kleinen Unterschiede zwischen Ihnen und Ihrem Partner zu konzentrieren. Vielleicht fällt Ihnen zum Beispiel auf, wie unterschiedlich Ihr Musikgeschmack ist. Dann betonen Sie die Bedeutung dieser Unterschiede übermäßig, was letztlich zu Blockaden führt.

Die Beziehung sabotieren

Sabotierende Verhaltensweisen hängen oft in eng mit Beziehungsängsten zusammen^{*}. Um die Verbindung zwischen den beiden Faktoren zu verstehen, ist es wichtig, die Anzeichen für Sabotage zu erkennen, wie zum Beispiel:

- Häufiges Streiten mit Ihrem Partner;
- Sie stoßen Ihren Partner weg, indem Sie darauf beharren, dass alles in Ordnung ist, obwohl Sie in Wirklichkeit in einer deutlichen Notlage sind;
- Sie testen die Grenzen Ihrer Beziehung aus, indem Sie zum Beispiel mit Ihrem Ex essen gehen, ohne es Ihrem Partner zu sagen.



Rodney Noble

Vielleicht tun Sie diese Dinge nicht absichtlich. Doch das eigentliche Ziel dieser Verhaltensweisen ist fast immer, herauszufinden, wie viel Ihrem Partner wirklich an der Beziehung liegt.

In ihren Worten und Taten lesen

Wenn Sie dazu neigen, ständig darüber nachzudenken, was Ihr Partner gesagt oder getan hat, leiden Sie vielleicht unter Beziehungsangst. Vielleicht denken Sie ständig darüber nach, warum er nicht gerne Händchen hält oder darauf besteht, seine oder ihre alten Möbel zu behalten, wenn Sie zusammenziehen.

Sicherlich können diese Anzeichen in einigen Fällen auf ein mögliches Problem hinweisen, aber in vielen anderen Fällen liegt es einfach daran, dass er schwitzige Hände hat oder die alte Couchgarnitur liebt.

Ursachen von Ängsten in Beziehungen

Beziehungsangst kann verschiedene Ursachen haben: Einige davon sind schwerwiegend, andere nicht. Dennoch ist die Beziehungsangst ein ständiger Kampf. Sie ist etwas, das man loswerden möchte, sobald man eine Diagnose erhält.

Im Folgenden werden einige häufige Ursachen genannt, die Beziehungsangst auslösen können.

Verlust des Vertrauens in die Zukunft der Beziehung

Vertrauen ist ein äußerst wichtiger Bestandteil einer Beziehung. Es bildet die Grundlage jeder Beziehung. Ist es einmal verloren, lässt es sich nur sehr schwer wiederherstellen. Die größte und häufigste Ursache für Angst in einer Beziehung ist die Ungewissheit über ihre Zukunft. Diese Ungewissheit kann durch häufige Streitereien, wachsende Distanz oder frühere Trennungen entstehen. Unabhängig von der Ursache führt der Verlust des Vertrauens in einer Beziehung dazu, dass die zurückbleibende Unsicherheit Angst auslöst.



Rodney Noble

Auf Eierschalen gehen

Häufige Streitereien können in jeder Beziehung problematisch sein. Das Hauptproblem bei häufigem Streit ist nicht nur die Tatsache, dass er mit Wut verbunden ist, sondern auch die Sorge, dass man sich wieder streiten wird.

Diese Sorge kann zu Beziehungsängsten führen, da man sich in Gegenwart des Partners nicht traut, etwas zu tun.

Negativität

Negativität ist meistens ein Teil der schwierigen Beziehungen. Diese Negativität ist es, die Sie daran hindert, freundlich zu sein und sich gegenseitig zu unterstützen. All Ihre spielerischen Witze werden negativ, und Sie benutzen Ihre Worte oft in einem argumentativen Ton und für Kritik. Dieser ständige Strom von Negativität von allen Seiten scheint die Angst in Beziehungen zu verschlimmern.

Stress

Stress ist vermutlich der Hauptfaktor für Beziehungsangst. Er tritt in schwierigen Beziehungen häufiger auf als in stabilen. Dieser Stress entwickelt sich oft im Laufe der Zeit und kann sogar zu Angststörungen führen. Die Ursachen für diesen Stress können sehr unterschiedlich sein. Vielleicht haben Sie beide Probleme mit den Finanzen, der Karriere oder dem Sexualleben.

Wenn man in einer stressigen Beziehung lebt, fühlt man sich ständig gestresst. Dies führt schließlich zu Angstzuständen und verschlimmert die Situation.

Selbst Geschaffene Probleme

Eine weitere Möglichkeit, wie sich übermäßiges Nachdenken negativ auf Ihre Beziehung auswirken kann, ist, dass Sie Probleme schaffen, die gar nicht existieren.

Stellen Sie sich folgendes Szenario vor:



Rodney Noble

Sie sitzen untätig auf Ihrer Couch, als Sie sich plötzlich fragen, wo Ihr Partner ist. Ihnen wurde gesagt, dass er länger arbeiten würde, aber ist das die Wahrheit? Was, wenn es nur eine Ausrede war, um Ihnen aus dem Weg zu gehen und sich mit dem Ex zu treffen? Selbst wenn er gerade eben noch Sie von dem Büro aus angerufen hat, trifft er vielleicht den Ex im Büro, damit Sie keinen Verdacht schöpfen.

Irgendwann haben Sie das Gefühl, dass es unmöglich ist, diese Gefühle loszuwerden. Stattdessen beginnen diese Gedanken Sie zu beherrschen. Sie sind nicht in der Lage, sich davon zu befreien, egal wie sehr Sie sich bemühen. Obwohl Ihnen klar ist, dass Ihre Sorge äußerst irrational ist, hält Sie das nicht davon ab, sich darüber Gedanken zu machen. In Ihrer Hilflosigkeit neigen Sie vielleicht dazu, bei anderen Menschen Bestätigung zu suchen, doch die Sorge kehrt immer wieder zurück.

Das führt dazu, dass man in einen Kreislauf der Sorgen gerät. Dieser Zustand ist für viele eine extrem frustrierende, lähmende und überwältigende Erfahrung. Unter diesen Umständen scheint die Sorge ohne Ursache und so willkürlich zu sein, dass man sich ständig über fast alles Sorgen macht.

Unfähig, die Zeit zu genießen, die man mit anderen Menschen verbringt

Übermäßiges Denken kann definitiv einen Gedankensturm in Ihrem Kopf auslösen. Es spielt keine Rolle, wo Sie sich befinden oder was Sie gerade tun; in Ihrem Unterbewusstsein läuft ein ständiger Denkzyklus ab. Dieses Phänomen hindert Sie daran, die Zeit mit den Menschen um Sie herum zu genießen, da Ihre Gedanken immer mit einem anderen Problem beschäftigt sind.

Wenn Sie zum Beispiel ständig darüber nachdenken, wie Ihr Partner Sie betrügen könnte, wird es unmöglich sein, diesen Gedanken loszuwerden. Selbst wenn Sie mit Ihren Freunden essen gehen oder mit Ihren besten Freunden in den Urlaub fahren, werden Sie immer daran denken, was die andere Person zur gleichen Zeit tun könnte.



Rodney Noble

Kurz gesagt, übermäßiges Nachdenken hindert Sie daran, die Gegenwart zu genießen, während Sie sich Gedanken darüber machen, was in der Zukunft passieren könnte.

Literaturverzeichnis

1. Bystritsky, A., Liberman, R. P., Hwang, S., Wallace, C. J., Vapnik, T., Maindment, K., & Saxena, S. (2001). Soziale Funktionsfähigkeit und Lebensqualität im Vergleich zwischen Zwangsstörungen und schizophrenen Erkrankungen. *Depression and Anxiety*, 14(4), 214–218.

