



Beruhigen Sie den Gedankensturm in Ihrem Kopf

Autorin: Julie F. Skolnick M.A., J.D., <https://www.withunderstandingcomescalm.com/>

"Hurricane Mind" – eine gute Beschreibung für das, was im Hirn eines 2e (zweifach außergewöhnlichen) Menschen vor sich geht. Der 2e-Gedankensturm sieht so aus: ein Gedanke führt zu einem weiteren Gedanken, führt zu einer weiteren Entdeckung, führt zu einer weiteren Aktivität, führt zu einer weiteren Schlussfolgerung, und so weiter und so fort. Oft geschieht dies nachts, wenn alles ruhig ist, es weniger Ablenkungen gibt und diese Gedanken - die tagsüber durch Ablenkungen und Verpflichtungen in Schach gehalten werden - sich verstärken.

Viele haben dann den tiefen Wunsch, das Gehirn abzuschalten. Häufig kommen Aussagen wie: "Wenigstens kannst du den Raum verlassen, wenn es dir zu viel wird! Wo immer ich auch hingeh, mein Gehirn ist immer noch bei mir!" Julie Skolnick hat Strategien vorgestellt, wie man präsent bleibt, wie man freundlich zu sich selbst ist und wie man Gedanken wahrnimmt und sie dann loslässt. Zusätzlich geht es auch um die Anwendung auf soziale Interaktionen.

Wohin sollen Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken, während Sie all den Input verarbeiten müssen, den Sie physisch, kognitiv und metakognitiv erhalten und gleichzeitig mit der Umgebung und Ihrem Gegenüber interagieren?

Hier sind einige Ideen, die Sie ausprobieren können, während Sie durch Ihre eigenen unruhigen Gewässer navigieren.

1. Stellen Sie sich das anstehende Gespräch vor.

Natürlich weiß man nicht immer, wem man begegnet oder mit wem man in einem bestimmten Umfeld zu tun haben wird. Einige vorbereitete Fragen können jedoch helfen, Ihr Gehirn in der Gegenwart zu verankern. Überlegen Sie sich, was Sie wissen möchten (oder was Sie glauben, woran die Person interessiert ist), damit sie sich für ein tiefer gehendes Gespräch interessiert - denn das ist es ja, was 2e-Leute wollen.

© 2024 With Understanding Comes Calm, LLC Julie Skolnick, MA, JD www.WithUnderstandingComesCalm.com

Die Fragen könnten mit dem Woher, Wann, Warum, Wie und Was beginnen: Woher kommen Sie? Wie sind Sie hierher gekommen? Was ist Ihr heutiges Ziel? Welches tolle Buch lesen Sie gerade? Diese Fragen sind allgemein gehalten, aber vielleicht hilft es Ihnen, ein paar davon in der Tasche zu haben, um sich zu erden und Ihre Gedanken zu fokussieren.

2. Schreiben Sie die Dinge auf!

Als ich meinem Zuhörer diese Strategien empfahl, antwortete er mir mit folgendem Schreiben:

Ich habe begonnen, mir tagsüber kleine Notizen zu machen, wenn mir andere Personen in den Sinn kommen; ich schreibe ihren Namen an den Anfang und eine Liste mit Fragen oder Kleinigkeiten, die folgen sollen. Wenn ich ihnen dann begegne, fällt es mir leichter, mir den Zettel vorzustellen und diese Themen anzusprechen, auch wenn ich ihn nicht öffne! Es hat mir einen wahren Rausch an positiven Gehirnchemikalien beschert, wenn ich trotz der Millionen von Dingen, die in meinem Inneren vor sich gehen, in der Lage bin, ein gemeinsames Thema scheinbar aus dem Nichts hervorzuholen! Sonst wäre ich damit beschäftigt, aus den vielen Gedanken und Empfindungen, die in der Gegenwart auftauchen, etwas herauszufinden.

Mein Zuhörer hat diese Strategie vorweggenommen und noch gezielter eingesetzt, indem er die Themen auf die Menschen zugeschnitten hat, von denen er wusste, dass er ihnen im Laufe des Tages begegnen würde. Diese Strategie kann auch funktionieren, wenn Sie sich von jemandem in die Ecke gedrängt fühlen. Ganz gleich, ob es sich um Ihre Partnerin, einen Professor oder einen Chef handelt, das Aufschreiben einiger Stichpunkte wird Ihnen helfen, auf Kurs zu bleiben. Wenn Sie sich eingeschüchtert fühlen, kann es sonst passieren, dass Sie sich in Ihrem Gefühlshirn (Amygdala) wiederfinden, emotional werden und es Ihnen schwer fällt, rationale, zusammenhängende Kommentare oder Antworten zu formulieren, und Sie Ihre Interaktion später bereuen.

3. Berücksichtigen Sie die Verarbeitungsgeschwindigkeit.

2e-Leute haben oft das Gefühl, dass sie sofort eine Antwort, eine Erwiderung oder eine prägnante Bemerkung parat haben müssen. Wenn Sie über etwas nachdenken müssen, ist es in Ordnung, das zu sagen. Wenn Sie sich angesprochen fühlen oder emotional werden, geben Sie sich damit etwas Zeit, um diese intensiven Gefühle zu verarbeiten.

Andererseits sind 2e-Leute ihren Zuhörern oft weit voraus. Wir neigen dazu, die Sätze anderer Leute zu beenden oder ihre Schlussfolgerungen zu kennen, bevor sie sie sagen! 2e-Schülerinnen und -Schüler geraten oft in Schwierigkeiten, weil sie auf diese Weise vorpreschen. Wenn Sie wissen, dass Sie mit jemandem sprechen, der sich mit dem Thema, das Sie besprechen, nicht so gut auskennt wie Sie, müssen Sie ihm vielleicht etwas Zeit zum Nachdenken geben. Scheuen Sie sich nicht, eine Pause einzulegen und dem Gesprächspartner etwas Ruhe zu gönnen, um über die komplexen Gedanken nachzudenken, die Sie ihm oder ihr gerade mitgeteilt haben.

4. Passen Sie Ihre Erwartungen an.

Doppelt außergewöhnliche Menschen haben häufig mit Perfektionismus zu kämpfen. Wir wollen unserem Ruf als „begabt“ gerecht werden. Wir wollen auch, dass Gespräche sinnvoll sind und *keine* Zeitverschwendung. Es ist wichtig, dass Sie sich selbst kennen und erkennen, wann Ihre Erwartungen im Moment unangemessen sind. Wenn Sie feststellen, dass Ihre Gedanken abschweifen, weil Sie sich langweilen, oder wenn Sie sich sagen: "Wann hört sie endlich auf zu reden, damit ich etwas sagen kann?" oder "Ach, lass mich nur sein Problem lösen, damit wir weitermachen können", dann möchte ich Ihnen die Erlaubnis geben, sich zu entschuldigen und zu sagen, dass Sie den Faden verloren haben. Denken Sie daran, dass es in Ordnung ist, zu jemandem zu sagen: "Oh, mein Gott, es tut mir so leid, ich war eine Minute lang mit meinen Gedanken ganz woanders. Würden Sie bitte wiederholen, was Sie gerade gesagt haben?" Das ist viel besser, als sich zu verstellen und zu riskieren, die falsche Antwort zu geben.

Haben Sie schon einmal die Rückmeldung erhalten, dass Sie scheinbar nicht zuhören, weil Sie jemandem nicht in die Augen schauen? Haben Sie schon einmal versucht, jemandem gleichzeitig in *beide* Augen zu sehen? Das ist eigentlich unmöglich! Menschen, die buchstäblich 2e sind, tun sich mit diesem Konzept schwer und wissen nicht, in welches Auge oder wohin sie schauen sollen. Anstatt wegzuschauen oder sich zu weigern, die Person anzuschauen, versuchen Sie es mit diesem Trick: Konzentrieren Sie sich auf eine Stelle im Gesicht der Person - zwischen den Augen, auf die Nasenspitze oder auf den Beginn des Haaransatzes. Das nimmt den Druck und den Stress weg und hilft Ihnen, sich zu erden.

5. Ehren Sie Ihre Gefühle.

Haben Sie schon einmal ein Gefühlsbad genommen? So nenne ich es, wenn Sie erkennen, dass Ihr Körper und Ihr Gehirn auf etwas mit intensiven Emotionen reagieren

© 2024 With Understanding Comes Calm, LLC Julie Skolnick, MA, JD www.WithUnderstandingComesCalm.com

und Sie absichtlich innehalten, um all diese großen Gefühle zu spüren. Von Kindheit an lernen wir, Gefühle zu vermeiden, zu ignorieren oder zu unterdrücken. Unsere Intensität ist für andere Menschen zu viel - also schalten wir einen Gang zurück. Was aber, wenn Sie Ihre unglaubliche Fähigkeit zu fühlen *anerkennen* und zulassen, dass diese intensiven, durchdringenden Gefühle Ihren Körper überschwemmen? Wie wäre es, wenn Sie Ihr authentisches Selbst ehren, indem Sie sich eine gewisse Zeit lang Zeit nehmen, um einfach *in Ihren Gefühlen zu bleiben*? Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie sich dadurch in anderen Momenten besser regulieren können.

6. Führen Sie eine Kosten-Nutzen-Analyse durch.

Sie hassen Smalltalk. Sie lieben tiefgründige, philosophische Diskussionen. Sie sehnen sich nach bedeutungsvollen Verbindungen. Aber manche Menschen brauchen diesen langsamen Start, bevor sie sich auf tieferer Ebene mitteilen. Können Sie Ihr Gehirn dazu bringen, eine Kosten-Nutzen-Analyse vorzunehmen und zu erkennen, dass der Aufwand am Anfang zu Ergebnissen führt und Sie am Ende Ihren Zielen näher bringt? Wenn Sie das Ziel im Auge behalten, bedeutsame Freundschaften zu schließen, müssen Sie vielleicht durch den Sumpf der Nettigkeiten waten, um zum guten Teil zu gelangen.

Seien wir ehrlich. Das Boot der 2e schlingert und schaukelt in einem stürmischen Meer von Emotionen, hoher Aufmerksamkeit, kritischem Denken und fein abgestimmten Beobachtungen. Wir können für andere und für uns selbst überwältigend sein. Aber die Anwendung dieser sechs vorgeschlagenen Strategien kann Ihnen dabei helfen, in ruhigeres Fahrwasser zu gelangen und Ihre sozialen Interaktionen reibungsloser zu gestalten.

Quelle: <https://www.withunderstandingcomescalm.com/brain-rain-go-away-calming-the-storm-inside-your-2e-head/> , (06.05.2024)

Übersetzung und Bearbeitung: Martina Rosenboom

Stand: 20.06.2024



Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen
([Details](#))

© 2024 With Understanding Comes Calm, LLC Julie Skolnick, MA, JD www.WithUnderstandingComesCalm.com