

METAKOGNITION IN DER PRAXIS

Ein wissenschaftlich fundiertes Übungsblatt zur mentalen Selbstregulation und Achtsamkeit

Autor: Steve Baka

Metakognition ist das bewusste „Denken über das eigene Denken“. Sie ermöglicht es uns, die eigene Kognition nicht nur zu beobachten, sondern sie auch gezielt zu steuern und zu regulieren. In der modernen Psychologie (z. B. der Metakognitiven Therapie nach Adrian Wells) wird psychische Überlastung oft auf das sogenannte **Kognitive Aufmerksamkeits-Syndrom (CAS)** zurückgeführt. Das CAS ist geprägt von unkontrollierbarem Grübeln, Bedrohungs-fokussierung und ungünstigen Bewältigungsstrategien. Dieses Übungsblatt bietet Ihnen drei konkrete, praxiserprobte Werkzeuge, um das CAS zu durchbrechen, Ihre Aufmerksamkeitsflexibilität zu stärken und zurück in einen Zustand des reinen, ungestörten Seins zu finden.

Übung 1: Detached Mindfulness (Distanzierte Achtsamkeit)

Die distanzierte Achtsamkeit ist der Schlüssel, um die Identifikation mit Ihren Gedanken aufzulösen. Ein Gedanke ist lediglich ein inneres Ereignis, keine absolute Realität und kein Handlungsbefehl. Das Ziel dieser Übung ist es, Gedanken wie Wolken am Himmel oder vorbeifahrende Züge zu betrachten: Sie registrieren sie, greifen aber nicht aktiv ein.

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- 1. Trigger-Gedanken identifizieren:** Nehmen Sie einen aufkommenden Gedanken wahr (z. B. „Ich muss noch so viel erledigen“ oder „Was, wenn etwas schiefgeht?“).
- 2. Die Beobachterrolle einnehmen:** Stellen Sie sich vor, Sie treten einen Schritt zurück. Sie sind nicht der Gedanke, sondern der Beobachter, der diesen Gedanken im Geist wahrnimmt.
- 3. Distanzierung herstellen (Metapher):** Stellen Sie sich den Gedanken als einen vorbeifahrenden Zug vor. Sie stehen am Bahnsteig und schauen dem Zug nach, ohne einzusteigen. **Beobachten Sie einfach, wie er vorbeigleitet.**
- 4. Keine Interaktion:** Versuchen Sie nicht, den Gedanken zu unterdrücken, ihn zu widerlegen oder logisch zu analysieren. Lassen Sie ihn einfach im Raum stehen, bis er von selbst verblasst.

Metakognitiver Merksatz: „Ich habe diesen Gedanken, aber ich bin nicht dieser Gedanke. Ich muss nichts damit tun. Ich lasse ihn einfach da sein, während ich im Hier und Jetzt verweile.“

Übung 2: Attention Training Technique (ATT)

Die von Dr. Adrian Wells entwickelte Attention Training Technique (ATT) zielt darauf ab, die Aufmerksamkeitsflexibilität zu stärken. Durch das gezielte Training lernen Sie, Ihre Aufmerksamkeit bewusst von negativen Gedankenschleifen abzuziehen und flexibel auf verschiedene Reize zu verteilen. Führen Sie diese Übung idealerweise mit verschiedenen Geräuschen in Ihrer Umgebung (oder einer ATT-Audioaufnahme) durch.

Die drei Phasen der ATT:

Phase 1: Selektive Aufmerksamkeit (ca. 2-3 Minuten)

Fokussieren Sie sich nacheinander intensiv auf einzelne Geräusche in Ihrer Umgebung. Hören Sie beispielsweise zuerst nur auf das Ticken einer Uhr, dann nur auf das Summen des Kühlschranks und schließlich nur auf die Straßengeräusche. Blenden Sie alle anderen Reize dabei völlig aus.

Phase 2: Schnelle Aufmerksamkeitswechsel (ca. 1-2 Minuten)

Wechseln Sie nun Ihre Aufmerksamkeit in schnellem Tempo zwischen den verschiedenen Geräuschen hin und her. Fokussieren Sie im Sekundentakt: Uhr – Kühlschrank – Straße – Uhr – Kühlschrank – Straße.

Phase 3: Geteilte Aufmerksamkeit (ca. 1 Minute)

Versuchen Sie schließlich, alle identifizierten Geräusche gleichzeitig wahrzunehmen. Erweitern Sie Ihre akustische Wahrnehmung so weit wie möglich, sodass alle Reize gleichzeitig in Ihrem Bewusstsein koexistieren.

Übung 3: Strukturierter Sorgenaufschub

Grübeln fühlt sich oft unkontrollierbar an, weil wir sofort auf jeden Sorgen-Trigger reagieren. Beim strukturierten Sorgenaufschub erlauben Sie sich das Sorgenmachen, verschieben es jedoch auf ein festes, tägliches Zeitfenster (z. B. täglich von 18:00 bis 18:15 Uhr). Außerhalb dieses Fensters schieben Sie die Sorge konsequent auf.

Anleitung zur Umsetzung:

- 1. Sorgen-Zeitfenster festlegen:** Definieren Sie eine feste Zeit und Dauer (z. B. 15 Minuten am frühen Abend, nicht direkt vor dem Schlafen).
- 2. Sorge aufschieben:** Wenn tagsüber eine Sorge auftaucht, notieren Sie sie kurz (auf einem Zettel oder im Tracker unten) und sagen Sie sich: „Ich werde mich heute Abend im Sorgenfenster darum kümmern. Jetzt kehre ich zu meiner aktuellen Tätigkeit zurück.“ Wenden Sie ggf. Detached Mindfulness an.
- 3. Das Sorgenfenster nutzen:** Wenn das Zeitfenster erreicht ist, dürfen Sie sich 15 Minuten lang intensiv mit den aufgeschriebenen Sorgen befassen. Oft werden Sie feststellen, dass viele Sorgen bis zum Abend bereits an Relevanz und emotionaler Ladung verloren haben.

Ihr wöchentlicher Sorgen-Tracker

Nutzen Sie diesen Tracker, um auftretende Sorgen tagsüber sofort schriftlich festzuhalten, sie aus Ihrem Arbeitsgedächtnis zu entlassen und den Aufschub aktiv zu dokumentieren. Bewerten Sie am Abend, wie wichtig die Sorge nach dem Aufschub tatsächlich noch war (Skala 1-10).

Wochentag	Tagsüber notierte Sorge	Aufschub gelungen? (Ja/Nein)	Relevanz im Sorgenfenster (1-10)
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Reflexionsnotizen:

Nutzen Sie diesen Raum, um Ihre Erfahrungen mit der distanzierten Achtsamkeit und dem Sorgenaufschub festzuhalten. Wie hat sich Ihr Fokus verändert? Konnten Sie leichter im „Sein“ verweilen?