



*Die Kunst des bewussten Denkens*  
**GEDANKEN**  
**INVENTUR**

*Eine erste Ordnung für dein Gedankenchaos*

Tina Bekiersz · beingYou

*Ein Auszug aus dem Workshop "Gedankenmanagement" – für mehr Bewusstsein und innere Klarheit.*



# GEDANKENINVENTUR

DAS SOS-TOOL FÜR KLARHEIT IM KOPF

Manchmal entsteht innere Unruhe nicht, weil etwas „falsch“ läuft, sondern weil zu vieles gleichzeitig im Kopf Raum einnimmt.

Gedanken, To-dos, Sorgen, Fragen – alles bleibt gleichzeitig präsent und fordert Aufmerksamkeit.

Diese kleine Gedankeninventur ist kein Analyse-Tool und kein Schritt-für-Schritt-Programm.

Sie ist eine Einladung, für einen Moment langsamer zu werden und wahrzunehmen, womit dein Kopf gerade gefüllt ist.

Du musst jetzt nichts lösen, keine Antwort finden oder Entscheidung treffen. Du darfst einfach sammeln und sortieren.

Nimm dir dafür einen ruhigen Moment.  
Ein paar Minuten reichen.



*Du musst gerade nichts verstehen.  
Nur wahrzunehmen, womit dein Kopf gefüllt ist, wird bereits entlastend wirken und mehr Klarheit schaffen.*



# GEDANKENINVENTUR

DAS SOS-TOOL FÜR KLARHEIT IM KOPF

Nimm dir jetzt ein leeres Blatt Papier oder die folgende Liste.

Schreibe alles auf, was dir gerade durch den Kopf geht -  
**ohne darüber nachzudenken**, lass es einfach aus dir herausfließen.

## **Wirklich alles.**

- To-dos
- offene Fragen
- Gedanken, die immer wieder auftauchen
- Sorgen
- Zweifel
- kleine Dinge genauso wie große

Es spielt **keine Rolle**, ob etwas wichtig, logisch oder „berechtigt“ ist.  
Alles darf nebeneinander stehen. Es gibt in diesem Schritt kein “richtig”  
oder “falsch”.

Lass dir Zeit.

Wenn nichts mehr kommt, ist das in Ordnung.



*Allein das Aufschreiben wirkt oft schon entlastend,  
weil dein Kopf nicht mehr alles gleichzeitig festhalten muss.*





# GEDANKENINVENTUR

DAS SOS-TOOL FÜR KLARHEIT IM KOPF

Schau dir nun deine Liste an.

Ohne zu bewerten oder zu verändern,  
ordnest du nun jeden Punkt einer von zwei Kategorien zu:

## 1. Prios

*Alles, was konkret ist:*

- Aufgaben
- Termine
- organisatorische Dinge

## 2. Mindfuck

*Alles, was innerlich formuliert ist:*

- Zweifel
- Bewertungen
- Fragen
- Gedanken über dich oder andere

Du kannst die Punkte auf der Basisliste z. B. mit P oder G markieren  
oder sie auf folgende Liste übertragen.

Mehr ist jetzt nicht nötig.  
Nicht bearbeiten. Nicht lösen. Nur unterscheiden.



*Durch das Sortieren wird sichtbar, was gerade Aufmerksamkeit braucht  
und was einfach nur im Kopf umherzieht, ohne unbedingt der  
Wirklichkeit zu entsprechen.*





# GEDANKENINVENTUR

DAS SOS-TOOL FÜR KLARHEIT IM KOPF

Wenn du magst, lass die Gedankeninventur jetzt einfach **wirken**.  
Du musst nichts weiter tun.

Vielleicht merkst du, dass es etwas ruhiger geworden ist. Dass dein Kopf sich sortierter anfühlt.

## **Das reicht.**

Manchmal zeigt sich im Nachklang ein Gedanke, ein Thema oder ein innerer Knoten, der mehr Raum braucht.

Wenn du merkst, dass dich etwas davon weiter begleitet, findest du bei beingYou unterschiedliche Möglichkeiten –  
von stiller Entlastung bis zu persönlicher Begleitung.

Und wenn du möchtest:

Du kannst mir auch einfach schreiben, welches Thema sich gezeigt hat.  
Ich antworte persönlich.

● [Kontakt & Anmeldung](#) (einfach antippen)

**Du gehst damit keine Verpflichtung ein**



*Wenn es sich jetzt etwas ruhiger anfühlt, reicht das erstmal.*

*Mehr muss gerade nicht geschehen.*

*Du kannst das so oft wiederholen bis sich eine innere Sortierung verankert hat.*