



Die 4-Körbe-Methode fürs mentale Aufräumen

Dieselbe Übung wie beim Ausmisten. Diesmal für das, was im Kopf herumliegt

Du kennst das jetzt vom echten Ausmisten: Jeder Gegenstand bekommt dieselbe Frage gestellt und wird dann einem von vier Körben zugeordnet. Genauso funktioniert es mit Gedanken, die sich immer wieder melden.

Schritt 1 — Alles rauslegen

Schreib alle Gedanken auf, die dir gerade im Kopf herumgehen – ungefiltert, ein Gedanke pro Zeile. Wie beim Ausmisten: erst alles sichtbar machen, dann sortieren.

Schritt 2 — Jeden Gedanken einzeln prüfen

Nimm dir jeden Gedanken vor und stell dir dieselbe Frage wie beim Ausmisten:

Kann das weg?

Soll es bleiben?

Und ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt, um darüber nachzudenken?

Dann ordne ihn einem Korb zu.

Gedanke	A	B	C	D

Die vier Körbe

A — Bleibt, richtiger Ort

Der Gedanke ist berechtigt und gehört genau jetzt hierher. Ich darf mich jetzt aktiv damit befassen.

B — Bleibt, falscher Ort

Der Gedanke ist berechtigt, aber nicht jetzt und nicht hier. Er bekommt einen anderen Platz: einen festen Termin, einen Eintrag im Kalender, ein Gespräch mit der richtigen Person. Raus aus dem Kopf, rein in seinen eigentlichen Ort.

C — Weggeben

Der Gedanke betrifft nicht nur mich, oder die Verantwortung dafür liegt nicht bei mir allein. Er kann geteilt, besprochen oder abgegeben werden.

D — Entsorgen

Der Gedanke hat keinen aktuellen Wert mehr, denn er ist alt, nicht mehr wahr, oder dreht sich ohne neue Erkenntnis im Kreis. Er darf gehen

Schritt 3 - Danach entscheiden was als nächstes zu tun ist

- Für Körbe **A** und **B**: Was ist der nächste konkrete Schritt und wann genau (Datum/Uhrzeit) nimmst du ihn dir vor?
- Für Korb **C**: Mit wem könntest du diesen Gedanken teilen?
- Für Korb **D**: Wie fühlt es sich an, wenn du ihn jetzt abschließt und loslässt? (evtl mittels PEP klopfen)

Gedanke	wann	wohin	wer	weg

Wie beim echten Ausmisten gilt → jede getroffene Entscheidung schließt eine offene Schleife.



Erarbeitet und bereitgestellt von Mag. Kerstin Benedek, Transaktionsanalytische Psychotherapeutin, Klinische Psychologin & Gesundheitspsychologin
www.kerstin-benedek.at