

# Der „Drunken Monkey“ in deinem Kopf

Ein Beitrag von Rainer Ehrich

**PSYCHOLOGIE** /// In unserem Kopf gibt es eine Stimme, die niemals still ist. Sie quasselt, bewertet, kritisiert – und hält uns oft davon ab, unser volles Potenzial auszuschöpfen. Viele nennen sie den inneren Kritiker, der uns mahnt und manchmal auch Angst macht. Unser Autor Rainer Ehrich geht jedoch einen Schritt weiter.

Das Bild des „Drunken Monkey“, des besoffenen Affen, bringt es auf den Punkt: Unsere Gedanken drehen sich oft im Kreis, übertreiben Probleme oder malen die schlimmsten Szenarien aus, anstatt konstruktiv zu sein. Sie reden uns klein, hemmen uns im Alltag und verhindern, dass wir ins Handeln kommen. Dabei meinen sie es eigentlich gut – denn diese inneren Stimmen wollen uns beschützen. Doch in einer Welt ohne Säbelzahn tiger und ständige Gefahren erweisen sie sich häufig als Hindernis.

Was genau macht diesen „Drunken Monkey“ so gefährlich? Es ist die Unermüdlichkeit, mit der er negative Gedanken produziert, oft basierend auf alten Erfahrungen, Ängsten oder Vorurteilen. Er flüstert dir zu: „Das schaffst du nicht!“, „Was denken die anderen?“ oder „Warum probierst du das überhaupt?“ Diese innere Stimme drängt uns in die Komfortzone zurück und hindert uns daran, Neues zu wagen. Sie übersieht, dass Wachstum und Erfolg nur durch Handeln und Lernen entstehen. Doch wie schaffen wir es, diesen „Affen“ zu beruhigen und ihn vielleicht sogar für uns arbeiten zu lassen?

Wie du die  
innere Stimme  
als Werkzeug  
nutzen kannst

## Step-by-Step

Der erste Schritt ist, sich dieser Stimme bewusst zu werden. Der „Drunken Monkey“ lebt von unserer Aufmerksamkeit und unserem Glauben an das, was er sagt. Wenn wir lernen, ihn zu erkennen und seine Sprüche zu hinterfragen, verlieren seine Aussagen an Macht. Der zweite Schritt ist, den Affen zu beobachten, anstatt ihn zu bekämpfen. Indem wir seine Gedanken einfach wahrnehmen, ohne ihnen Bedeutung zu geben, schalten wir den Autopiloten aus, der uns bisher gesteuert hat. Der dritte Schritt ist schließlich, den „Drunken Monkey“ zu einem nützlichen Werkzeug zu machen. Statt ihn gegen uns arbeiten zu lassen, können wir ihn dazu bringen, uns bei der Suche nach Lösungen und neuen Ideen zu unterstützen.

Es ist also möglich, den „Drunken Monkey“ nicht nur zu beruhigen, sondern ihn zu unserem Diener zu machen. Mit etwas Übung und Geduld wird diese quasselnde Stimme nicht mehr als Belastung empfunden, sondern als ein Teil von uns, den wir kontrollieren und nutzen können.

**„Beobachte den plappernden Affen, ohne auf ihn zu hören.“**



### 60.000 Gedanken am Tag: Chance oder Herausforderung?

Der menschliche Verstand produziert täglich zwischen 60.000 und 90.000 Gedanken. Das Problem? Rund 90 Prozent dieser Gedanken sind destruktiv. Sie basieren auf alten Mustern, Ängsten und negativen Erfahrungen, die uns seit der Kindheit prägen. Unser Gehirn ist darauf programmiert, unser Überleben zu sichern und Energie zu sparen. Was zu Zeiten der Säbelzahniger hilfreich war, wirkt heute oft wie eine mentale Blockade. Der „Drunken Monkey“ sieht in jeder Herausforderung eine Gefahr und reagiert mit „Oh Gott, das überleben wir nie!“. Doch die gute Nachricht ist: Wir müssen nicht alles glauben, was der Affe uns erzählt. Wir können lernen, ihn zu beobachten und zu steuern.

### Der Verstand: Herrscher oder Diener?

Unser Verstand ist eines der genialsten Werkzeuge, die wir besitzen. Doch wie bei jedem Werkzeug kommt es darauf an, wie

wir es nutzen. Lassen wir uns vom plappernden Affen beherrschen, oder machen wir ihn zu unserem Diener? Die meisten Menschen lassen ihren Verstand regieren. Das führt dazu, dass Entscheidungen oft aus Angst oder Bequemlichkeit getroffen werden. Typische Gedanken sind: „Ich bin nicht gut genug“, „Ich bin Zahntechniker, aber kein guter Verkäufer“ oder „Ich muss es doch allen recht machen“. Diese inneren Monologe halten uns klein.

Der Schlüssel zu einem selbstbestimmten Leben liegt darin, den Verstand zu beobachten. Wir müssen lernen, Abstand zu unseren Gedanken zu schaffen und uns bewusst zu machen: Nicht jeder Gedanke ist wahr. Stell dir die Frage: „Ist das wirklich wahr?“ Indem wir unsere Gedanken hinterfragen, nehmen wir dem „Drunken Monkey“ seine Macht.

### Warum der „Drunken Monkey“ Akquise hasst

Ein Beispiel aus dem Alltag: Du planst, neue Kunden zu gewinnen. Doch schon beim Gedanken daran meldet sich der Affe. Er flüstert dir zu: „Du bist kein guter Verkäufer.“, „Was, wenn

## Meditation ist wie ein Fitnessstudio für den Geist.



© Oleksandr – stock.adobe.com

dich die Zahnarztpraxis ablehnt?“ oder „Bleib lieber in deiner Komfortzone (bleib lieber in deinem Labor und arbeite die Brücke aus).“ Dieses Szenario zeigt, wie der Verstand darauf programmiert ist, Risiken zu vermeiden. Ablehnung wird vom Gehirn als existenzielle Bedrohung interpretiert – ähnlich wie einst der Angriff eines Säbelzahnigers.

Die Lösung? Mach dir bewusst, dass diese Ängste irrational sind. Ablehnung gehört dazu, doch sie hat nichts mit deinem Wert als Person zu tun. Beobachte den plappernden Affen, ohne auf ihn zu hören. Mit der Zeit wird der Verstand lernen: „Das ist nicht lebensgefährlich.“ Und du wirst merken, dass dich Ablehnung nicht mehr aus der Bahn wirft.

### Der Trick: Beobachten statt kontrollieren

Gedanken lassen sich nicht abstellen, aber sie lassen sich beobachten. Stell dir vor, du sitzt am Ufer eines Flusses und schaut zu, wie deine Gedanken wie Blätter vorbeischwimmen. Anstatt in den Fluss zu springen und dich von der Strömung mitreißen zu lassen, bleibst du ruhig am Ufer sitzen. Genau das ist der Ansatz: Abstand schaffen. Ein weiteres hilfreiches Werkzeug ist Humor. Betrachte den „Drunken Monkey“ als eine komische Figur, die zwar viel redet, aber wenig zu sagen hat. Wenn du lernst, über deine Gedanken zu schmunzeln, nimmst du ihnen automatisch die Macht.

### Meditation: Stille für den Kopf

Regelmäßige Meditation ist ein wirksames Mittel, um den „Drunken Monkey“ zu beruhigen. Schon 15 Minuten am Tag reichen aus, um den Gedankenstrom zu verlangsamen und mehr Klarheit zu schaffen. Meditation ist wie ein Fitnessstudio für den Geist: Sie trainiert dich darin, deine Gedanken wahrzunehmen, ohne dich mit ihnen zu identifizieren.

### Der „Drunken Monkey“ im Alltag

Du brauchst nicht meditieren, um mit deinem plappernden Affen umzugehen. Auch im Alltag kannst du kleine Übungen einbauen. Beobachte deine Gedanken, wenn du in einer stressigen Situation bist – sei es im Straßenverkehr oder an der Supermarktkasse. Frage dich: „Warum regt mich das gerade auf?“ Oft wirst du feststellen, dass der Affe am Werk ist, der dich in alte Denkmuster zieht. Mit dieser Erkenntnis kannst du deine Reaktionen bewusster steuern.

### Gehirnwäsche für den Affen

Gedanken, die uns blockieren, sind wie eine dreckige Unterhose: Sie sind unbequem und stinken. Zeit für eine Gehirnwäsche! Notiere dir zwei Wochen lang die negativen Sätze, die dein „Drunken Monkey“ produziert. Am Ende der zwei Wochen verbrennst du die Zettel. Dieses Ritual

Indem wir unsere  
Gedanken hinterfragen,  
nehmen wir dem  
„Drunken Monkey“  
seine Macht.

hilft dir, alte Muster loszulassen und Platz für neue, positive Gedanken zu schaffen.

#### Fazit

Der „Drunken Monkey“ wird nie ganz verschwinden. Doch das muss er auch nicht. Ziel ist es, ihn zu beobachten und als Werkzeug zu nutzen, statt ihm die Kontrolle zu überlassen. Mit etwas Übung wirst du feststellen, dass dein Affe ruhiger wird und du mehr Raum für positive, zielführende Gedanken hast.

Am Ende hast du die Macht über deinen Verstand. Du entscheidest, ob du ein Leben voller Zweifel und Ängste führst – oder ob du dein Potenzial entfesselst und deinen „Drunken Monkey“ zähmst. Beobachte ihn, lache über ihn und mach ihn zu deinem Diener. So wird dein Kopf zu einem Ort der Stille, Klarheit und Kreativität. Und das Leben? Das wird leichter, entspannter und viel freier.

#### INFORMATION ///

**Rainer Ehrich**  
Ehrich Dental Consulting GmbH  
www.ehrich-dental-consulting.de

Infos zum Autor



Mehr Informationen zu unseren Neuheiten im Produktportfolio finden Sie nicht nur an unserem Stand auf der IDS 2025, sondern auch online unter: [bit.ly/agIDS2025](https://bit.ly/agIDS2025)

## Entdecken Sie alle 15 Innovationen auf der IDS!



#### ceramill® motion 3 air

Mit integriertem  
Kompressor sofort  
einsatzbereit für echtes  
Plug & Play!



#### ceramill® matron

Stärker, schneller und  
intelligenter – designed für  
die Metallverarbeitung.



PORTFOLIOERWEITERUNG!

#### ceramill® zolid bion

Mehr als nur ein 3D-Zirkon.  
Jetzt auch in 30 mm Höhe  
und mit voller Farbabdeckung  
inkl. den Bleach-Farben  
BL0 und BL4!



JETZT ERHÄLTlich!

#### ceramill® zolid naturals

Easy esthetics, every time.  
Die Einfärbelösung für  
Zirkonoxid!



Besuchen Sie uns! 25. - 29. März 2025  
Halle 1.2, Stand C040, D040 - D041