



SCHLUSS MIT

OVER THINKING

*In 4 Schritten Grübeln stoppen
und klare Gedanken fassen*

Gabriela Voß

Copyright© 2025 – Gabriela Voß

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags

Lektorat und Korrektorat: Verlagshaus Stopfer

Umschlaggestaltung: Verlagshaus Stopfer

Satz und Layout: Verlagshaus Stopfer

ISBN Taschenbuch: 978-3-69092-040-7

ISBN Hardcover: 978-3-69092-041-4

ISBN eBook: 978-3-69092-042-1

Für Kimo und Lutz

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG	8
ZUR VERWENDUNG DES BUCHES	14
SCHRITT 1: ERKENNEN UND AKZEPTIEREN VON OVERTHINKINGPHASEN	18
Wie erkennst du Overthinking?	23
Was ist Overthinking?	26
Die Ursachen von Overthinking	30
Psychologische und neurologische Aspekte des Grübelns	33
· Drei Gehirnnareale sind für das Overthinking besonders interessant	34
· Die Rolle von Botenstoffen	35
· Kleben bleiben	39
· Sich verfangen	40
Bin ich im Overthinking?	43
· Akzeptanz ist die Superpower beim Overthinking	54
· Die Vielfalt deiner Gedanken bemerken und staunen	58
· Nachsinnen, Nachdenken oder Grübeln?	63
Impulse zum Mitnehmen	67
SCHRITT 2: DER UMGANG MIT AUSLÖSERN	68
Wie erkenne ich meine Grübelfallen?	70
· Unser Denken beeinflusst wie wir fühlen	71

Verstehen der Auslöser – das unwiderstehliche Angebot	75
· Glaubenssätze	75
· Gedankenketten bemerken und unterbrechen	78
Ersthelfer bei Grübelattacken	80
· Erkennen und akzeptieren	81
· Gedanken stoppen und umlenken	81
· Ablenken	82
· Relativieren	82
Impulse zum Mitnehmen	85
SCHRITT 3:	86
NEUAUSRICHTUNG DER GEDANKEN	
Ab jetzt anders – Veränderung der Reaktion auf Auslöser	87
· Das „Wenn-dann-Spiel“	88
Kognitive Umstrukturierung	90
· Das ABC-Modell	94
· Die Spaltentechnik	96
· Vom Problem zur Lösung	99
Positive Psychologie	101
· Was versteht man unter Positiver Psychologie?	102
· Die Grübel-/Pluszeit-Methode	103
· Dankbarkeit	105
· Achtsamkeit praktizieren	107
· Stärkenbasierte Aktivitäten finden	112
· Ziele setzen und verfolgen	113
Selbstmitgefühl	114
· Die Kraft des Selbstmitgefühls	114
· Selbstmitgefühl in der Praxis	116
· Achtsamkeit und Mitgefühl im Tandem	120
· Der sichere Ort	121
Impulse zum Mitnehmen	124

SCHRITT 4: AUFBAU VON RESILIENZ	126
Was ist Resilienz?	128
Die 7 Säulen der Resilienz	128
Passende Coping-Strategien entwickeln	132
Lifestyle anpassen – die 4 Bausteine Bewegung, Ernährung, Schlaf und Stressreduktion	133
· Bewegung	134
· Nahrung für Herz und Geist	136
· Schlaf	139
· Stressreduktion	143
Netzwerk gestalten	147
Impulse zum Mitnehmen	150
SCHLUSSWORT	152
ÜBUNGEN UND MATERIALIEN	154
Übungen zu Schritt 1 – Erkennen und akzeptieren von Overthinkingphasen	155
· Overthinking-Test	155
· 5-4-3-2-1-Übung	155
· Overthinking-Notfallplan	156
· Achtsamkeitsmeditation	156
Übungen zu Schritt 2 – Der Umgang mit Auslösern	156
· Gedanken- und Gefühlstagebuch	156
· 5:1-Übung zum neutralisieren negativer Gedanken	157
· 7-Tage-Auslöser-Bewältigungsplan	157
· Visualisierung „Gedanken sind wie Schiffe“	158

Übungen zu Schritt 3 – Neuausrichtung der Gedanken	158
· Spaltentechnik	158
· Achtsamkeitsübungen für den Alltag	159
· Meditation der liebenden Güte „Du, Ich, Wir“	159
· Visualisierung „Mein sicherer Ort“	159
Übungen zu Schritt 4 – Aufbau von Resilienz	160
· Herzensangelegenheiten	160
· Die 10 Murmeltier-Regeln	160
· Healthy-Habit-Tracker	160
· Visualisierung „Kraftvoll wie ein Baum“	161
Bonusmaterial	161
DANKE	162
ÜBER DIE AUTORIN	163
QUELLENANGABEN	164

EINLEITUNG

Während ich das hier schreibe, denke ich. Und das ist gut so.

Ich überlege mir ein sinnvolles Konzept für dieses Buch – wie ich dich, liebe Leserin und lieber Leser, mit auf die abenteuerliche Reise in unsere menschliche Gedankenwelt nehmen kann.

Sie ist voller Grübelfallen, in die wir stolpern können, bietet uns Möglichkeiten, im Gedankenkarussell zu kreisen und hält ebenso Augenblicke der Leichtigkeit, Kreativität, des Nachsinnens und überraschende Aha-Momente für uns bereit.

Unser Geist ist mit vielen Arten der Wahrnehmung ausgestattet und wir haben es in der Hand, was wir ins Licht unserer inneren Bühne stellen. Es bedarf nur ein wenig Übung.

In meinen Coachings, Kursen und Seminaren tauchte bisher immer wieder eine der folgenden Fragen auf:

„Wie stoppe ich mein Grübeln?“

„Wie steige ich aus meinem Gedankenkarussell aus?“

„Wie bekomme ich endlich Ruhe im Kopf – besonders beim Meditieren?“

„Wie werde ich meine Gedanken los?“

Ich stelle fest, dass die meisten Menschen einfach genug davon haben, sich von ihren Gedanken die Zeit vermiesen zu lassen. Und Overthinking – also das übermäßige Grübeln und Wiederkäuen von Gedanken – macht genau das. Es hält uns auf Trab, ohne dass es irgendwohin führt.

So entstand die Idee zu diesem Buch: ein Wegweiser, der systematisch und in überschaubaren, praktikablen Schritten aus dem Overthinking herausführt.

Welche Fragen stellst du dir in Bezug auf deine Gedanken?

Was wünschst du dir, was sich ändern soll?

In diesem Buch gebe ich dir bewährte Strategien, neue Ideen und kreative Lösungen an die Hand, mit denen du deine Gedanken nach deiner Pfeife tanzen lassen kannst. Wie es dir gelingen kann, mit ihnen zu sein, ohne sie als Störenfriede anzusehen. Wie du nicht mehr mit ihnen im Streit leben musst, sondern deine Gedanken dich beflügeln und dich vertrauensvoll ins Leben blicken lassen. Es mag sein, dass du das eine oder andere bereits kognitiv weißt – aber Tun ist krasser.

Du hältst ein Buch in den Händen, in dem es vor allem um die Umsetzung geht. Denn gerade für unser neuronales Netzwerk gilt: Übung macht den Meister.

Ich spreche dich hier übrigens mit „du“ an und hoffe, das ist okay für dich. Ich finde es persönlicher, auch wenn wir uns (noch) nicht kennen. Auf dieser Reise zur Erforschung deiner Gedanken wird es bestimmt auch ein paar Untiefen und Klippen geben, die wir gemeinsam umschiffen. Dabei werde ich dir einige Fragen stellen und Übungen anbieten, die dir deinen „deep dive“ ermöglichen.

Also – sind wir per „du“?

Wie wird dich dieses Buch begleiten?

In Schritt 1 „Erkennen und akzeptieren von Overthinking-Phasen“ erkennst du zunächst einmal deine Strategien im Umgang mit Overthinking. Neugier, Offenheit, Mut und eine Portion Forschergeist solltest du

dabei im Reisegepäck haben. Diese Eigenschaften sind sehr nützlich, wenn es darum geht, deine bisherigen Strategien näher zu betrachten.

In Schritt 2 „Der Umgang mit Auslösern“ sichtest du deinen Werkzeugkasten gegen Grübeln. Ist er noch leer, dann kannst du ihn mit den Werkzeugen aus diesem Kapitel füllen. Hast du bereits welche, die nicht mehr so gut funktionieren? Das ist völlig in Ordnung. Von Zeit zu Zeit benötigen unsere Werkzeuge eine Überholung, weil sie sich abgenutzt haben oder schlicht nicht mehr zur jetzigen Lebenssituation passen.

In Schritt 3 „Neuausrichtung der Gedanken“ geht es darum den Kurs neu zu setzen. Wenn wir merken, dass wir auf der alten Route nicht weiterkommen, ist das notwendig. Dann müssen neue Wege her, die uns leichter zum Ziel führen.

In Schritt 4 „Aufbau von Resilienz“ dreht sich alles um eine gute Ausrüstung. Dazu gehören deine Superpower und Proviant für kommende Zeiten, denn das Leben läuft in Wellen und es ist das Beste, du surfst sie von oben.

Mache mit meinen Ideen, Übungsvorschlägen und Meditationen deine eigenen Erfahrungen. Modifiziere sie, wo es dir sinnvoll erscheint. Vertraue dir und deinem inneren Kompass. Gehe freundlich und wohlwollend mit dir um, wenn du reflektierst, die Übungen machst oder zu meditieren beginnst. Horche immer in dich hinein, ob du gerade Raum dafür fühlst.

Untersuche alles, was du möchtest, in deinem Tempo. Wenn es zu aufregend wird, gehe einen Schritt langsamer oder tauche weniger tief hinein. Für alles gibt es eine passende Zeit. Vielleicht stehst du gerade an einer anderen Stelle auf deiner Reise.

Langanhaltendes und unkontrolliertes Overthinking kann körperliche Symptome hervorrufen und zu psychischen Problemen wie Angststörungen und Depressionen führen – oder ein Zeichen einer bereits bestehenden psychischen Störung sein.

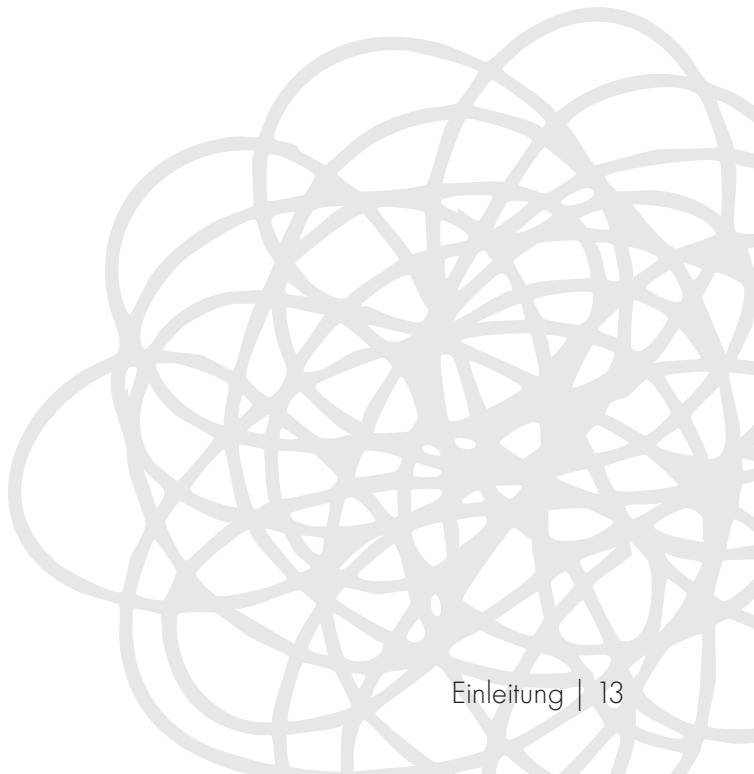
Daher ist es wichtig, frühzeitig Symptome wahrzunehmen, sie einzuordnen und passende Maßnahmen zu ergreifen. Du musst damit nicht allein klarkommen. Hole dir ärztlichen Rat oder andere fachliche Begleitung, wenn es dir hilfreich erscheint.

Wann solltest du dir Unterstützung suchen?

- Deine grüblerischen Phasen haben in der letzten Zeit stark zugenommen und die Episoden dauern länger an.
- Das Grübeln belastet dich und drückt auf deine Stimmung. Es fällt dir schwer auch mal leicht(sinnig) zu sein.
- Dein Alltag wird durch das Grübeln stark beeinflusst (schlechtere Konzentration, viele negative Gedanken, die dich beschäftigt halten).
- Bei langanhaltender Antriebslosigkeit (z. B. vernachlässigst du deine Hobbys oder deinen Freundeskreis).
- Bei zunehmendem Verlust des Selbstwertgefühls („Ich bin zu nichts nutze“).
- Du hast bereits viel ausprobiert, hast nun aber das Gefühl allein nicht weiterzukommen.

Bevor du jetzt weiterliest, nimm dir einen Augenblick Zeit und beantworte dir diese Frage: Mit welcher Intention wirst du dieses Buch lesen?

Eine Intention ist ein kraftvoller Entschluss für dein zukünftiges denken, handeln und fühlen. Sie wird immer positiv formuliert und ermöglicht dir eine klare Ausrichtung auf dein Ziel.



ZUR VERWENDUNG DES BUCHES

*„Lernen ist Erfahrung.
Alles andere ist einfach nur Information.“*

– Albert Einstein

Dieser Ratgeber bietet dir vielfältige Übungen, um ganz im Sinne Einsteins aus eigener Erfahrung zu lernen. Er begleitet dich in vier Schritten zu weniger Grübeln und hilft dir, deine individuellen Muster und Fallen zu erkennen. Es ist wie ein Buffet aufgebaut, an dem du dich bedienen kannst. Manches wird dir schmecken, anderes lässt du vielleicht liegen. Ich möchte dir keine Reihenfolge vorschreiben, aber wenn du dich zum ersten Mal mit dem Thema beschäftigst, ist es sinnvoll, die Kapitel nacheinander zu lesen. Im Prinzip kannst du aber jedes Kapitel für sich lesen und dir die Aufgaben herausuchen, die dich neugierig machen. Am Ende des Buches findest du eine Übersicht über alle Übungen mit der Möglichkeit, Audios, Arbeitsblätter und einen Overthinking-Test herunterzuladen.

Wichtig: Habe Geduld mit dir. Die Übungen werden dich mal mehr und mal weniger Zeit kosten. Das ist dein Einsatz, um aus deinen gedanklichen Verstrickungen herauszukommen.

Dein Gewinn sind Erfahrungen, die dir helfen können, andere Wege zu gehen und das Steuer deines Lebens wieder selbst in die Hand zu nehmen. Mit der Zeit wird es dir immer leichter fallen, im Alltag mit deinen „Gedankenaffen“ umzugehen. Denn so verhalten sich unsere Gedanken manchmal – wie eine Horde wild gewordener Affen.

Die Beispiele und Geschichten, die du in diesem Buch lesen wirst, habe ich entweder selbst erlebt oder von Coachees und Teilnehmenden meiner Seminare und Kurse erfahren. Ich bin sehr dankbar, dass ich diese Menschen ein Stück ihres Lebensweges begleiten durfte. Die Offenheit in unseren Sitzungen und in den Gruppen hat mich tief berührt und das entgegengebrachte Vertrauen empfinde ich als großes Geschenk.

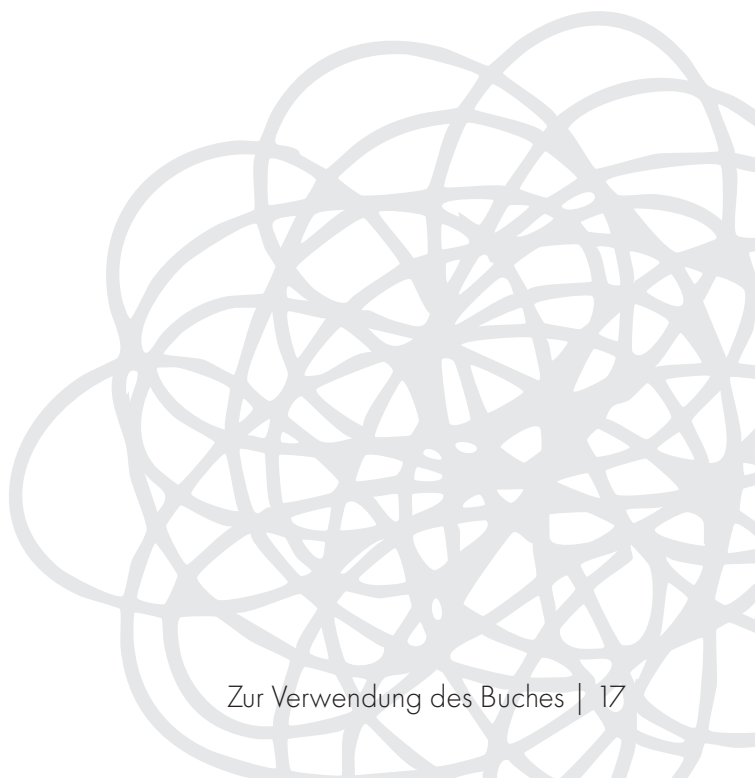
Ihre Themen, Erfahrungen und spezifischen Lösungsansätze lasse ich hier einfließen, sodass du dich vielleicht darin wiederfindest. Die Namen habe ich geändert.

Ihre Erfahrungen stehen für unser gemeinsames Menschsein. Es könnte jede und jeder von uns sein.



Gut zu wissen:

Was allen Coachees im Umgang mit irritierenden, überraschenden, negativen und hyperaktiven Gedanken geholfen hat, war immer eine Portion Humor. Denn wenn wir feststecken, ist es genau diese Art von Leichtigkeit, die uns wieder in Bewegung bringt. Und die ist sehr wichtig, wenn es um festgefahrene Gedanken geht.



1

SCHRITT 1: ERKENNEN UND AKZEPTIEREN VON OVERTHINKING- PHASEN

*„Grübeln ist wie schaukeln, wir bewegen uns,
kommen aber nicht von der Stelle.“*

– Phil McGraw

Wir sehen, hören, riechen, schmecken und tasten. Wir nehmen die Welt durch unsere Sinnesorgane wahr. Und doch entgeht uns manches. Warum? Weil wir in einer immer lauter und hektischer werdenden Welt einen entscheidenden Faktor verkümmern lassen: die Wahrnehmung unserer Körpersignale. Dabei spüren wir viele Eindrücke, die von außen auf uns einwirken, bereits in unserem Körper, bevor wir genau sagen können, was passiert. Der Körper ist wie eine Antenne für uns und zeigt uns durch vielfältige Empfindungen, dass etwas unangenehm oder angenehm ist. Dieses Frühwarnsystem sollten wir nicht ungenutzt lassen.

Deine Wahrnehmung hilft dir zu bemerken, was gerade passiert, also dort präsent zu sein, wo dein Leben stattfindet. Denn hier hast du Einfluss auf dein Leben – in der Gegenwart. Mit einer verbesserten Wahrnehmung erkennst du leichter, wann die Grübelschleife beginnt und wo immer wieder der gleiche Gedanke, das gleiche Szenario in deinem Kopf abläuft. Bemerkten ist der erste Schritt.

Möglicherweise geschieht gerade etwas sehr Angenehmes und du möchtest diese Zeit so lange wie möglich auskosten. Es kann aber auch ein unangenehmer Augenblick sein und den möchtest du so schnell wie möglich loswerden. Beide Varianten, angenehm und unangenehm, werden sich in deinem Körper bemerkbar machen. Du wirst spüren, wie dein Körper darauf reagiert. Es braucht nur ein wenig Hinwendung und Übung. Unser Körper schickt uns viele wertvolle Signale, über die wir leider allzu oft hinweggehen.



Mikropraxis „Innehalten“

Halte an dieser Stelle einmal inne, wenn du magst. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und lausche in dich hinein. Dann lasse deinen Atem ganz natürlich fließen. Nimm deinen Körper einen Moment bewusst wahr und spüre, welche Körperempfindungen von Moment zu Moment da sind, ohne sie zu bewerten. Lege das Buch für diese Zeit aus der Hand und konzentriere dich ganz auf die Übung.

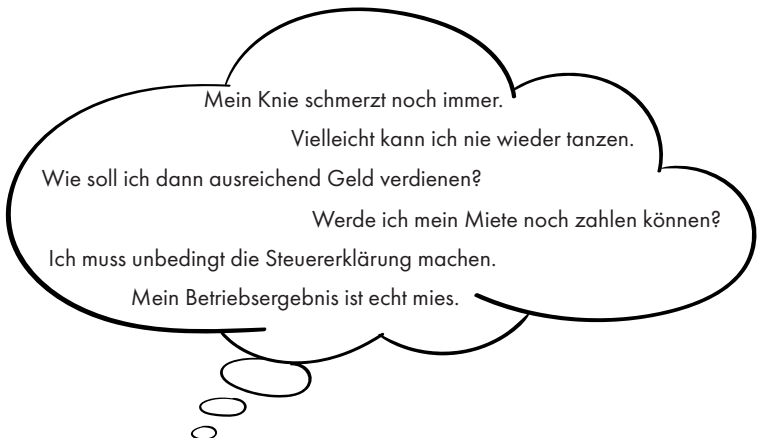
Wie hast du die Pause erlebt? Vielleicht hast du etwas gemerkt, z. B. Anspannung im Körper, Müdigkeit oder deine Gedanken sind sofort losgegangen. Das ist ganz normal. Die Übung besteht darin, deine Aufmerksamkeit wieder auf deine Körperwahrnehmung zu lenken. Dein Körper ist immer im Augenblick und nimmt durch seine Sinnesorgane wahr. Dein Geist hingegen kann abschweifen und sich mit gestern oder morgen beschäftigen. Damit verlässt du den Moment, den du beeinflussen und gestalten kannst. Das Gestern ist schon passiert und das Morgen kann ganz anders sein, als du es dir gerade vorstellst.

Das ist jetzt zu einfach, oder? Nur den Moment wahrzunehmen? Nun, es ist keine komplexe Aufgabe, aber es fällt uns nicht immer leicht, unsere Aufmerksamkeit zu lenken. Zu schnell lassen wir uns von inneren und äußeren Reizen ablenken.

Ein Beispiel hierzu aus einem meiner MBSR¹ (Mindfulness Based Stress Reduction)-Kurse: Nach einer gemeinsamen Körperwahrnehmungsübung, dem Body Scan, erzählte eine Teilnehmerin von ihrer Erfahrung während der Übung.

Sie war gerade bei ihrem rechten Knie angekommen, als sie sich an eine alte Verletzung erinnerte. Sie bedauerte, dass sie noch nicht wieder richtig tanzen konnte, was ihr so viel Spaß macht. Noch mehr Spaß macht ihr das Unterrichten von Tanzkursen, das sie aber wegen ihrer Verletzung zurzeit unterbrechen muss. Dadurch hat sie erhebliche finanzielle Einbußen erlitten. Dann kam ihr der Gedanke, dass sie noch die Buchhaltung machen müsste. Der gedankliche Weg führte direkt zu ihrer Steuerberaterin, die auf ihre Unterlagen wartete und schließlich zum schlechten Ergebnis ihrer aktuellen Einnahmen-Ausgaben-Rechnung. Anstatt ein großes inneres Stoppschild zu ziehen, ihre Gedanken zu unterbrechen und ihre Aufmerksamkeit wieder auf ihr Knie zu lenken, setzte sich die Gedankenspirale bis zur Existenzangst fort.

Sie geriet ins Overthinking. Und das hörte sich für sie so an:



¹ MBSR ist ein 8-wöchiges, systematisches Stressbewältigungstraining, basierend auf der Praxis der Achtsamkeit. Entwickelt wurde es 1979 vom amerikanischen Molekularbiologen Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn.

Wenn es um die Zukunftsplanung geht, würde ich noch den einen oder anderen Gedanken unter dem Worst-Case-Szenario durchgehen lassen. Manchmal ist es hilfreich, den besten und den schlimmsten Fall durchzuspielen. Aber zu der Zeit war sie in einer MBSR-Klasse und hatte eine leichte Verletzung am Knie, die wunderbar verheilt ist. Das Knie brauchte wahrscheinlich nur ihre Aufmerksamkeit und die Anerkennung, dass der Heilungsprozess ziemlich gut verlief. Dazu hätte sie allerdings wieder in die Körperwahrnehmung zurückkehren müssen.

Die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit zu lenken, kann ziemlich hilfreich sein.

Um zu merken, wo deine Aufmerksamkeit gerade ist, schlage ich dir vor, mehrmals am Tag eine 1-Minuten-Check-in-Übung zu machen:



Mikropraxis „Benennen“

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und lasse dann deinen natürlichen Atemrhythmus fließen. Beobachte so wertfrei wie möglich, was in deinem Bewusstsein von Moment zu Moment auftaucht. Alles darf sein.

Im nächsten Schritt richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper, benenne seine spezifischen Empfindungen und gib jeder Empfindung ein Etikett. Z. B.: verspannte Schultern, Zähne zusammenbeißen, Kribbeln in den Beinen, flaves Gefühl im Magen usw.

Ändert sich schon etwas, wenn du die Empfindungen benennst? Gibt es etwas, das du in diesem Moment für dich tun möchtest? Das kann eine Veränderung der Körperhaltung sein, frische Luft schnappen, etwas trinken oder sich für einen Moment an einen ruhigen Ort begeben.

Ein Check-in hat mehrere Vorteile:

- Über den Körper findest du in die Gegenwart, während sich Gedanken lieber in der Vergangenheit und in der Zukunft aufhalten.
- Du bemerkst frühzeitig, was dir gerade ein unangenehmes Gefühl bereitet und deinen Körper reagieren lässt. So kannst du gut für dich sorgen, bevor etwas aus dem Ruder läuft.

Ich mache das regelmäßig, ob an der Kasse im Supermarkt oder in Besprechungen. Es hilft mir, mich in meinem Körper zu sammeln, anstatt geistige Ausflüge zu machen. Und wenn ich mit meinem Körper verbunden bin, kann ich mich gut um meine Bedürfnisse kümmern.

WIE ERKENNST DU OVERTHINKING?

Wir erleben täglich viele Situationen, in denen wir Probleme lösen und Entscheidungen treffen müssen. Das fängt schon beim Einkaufen an, wenn man vor einem Kühlregal mit 50 verschiedenen Joghurtsorten steht (da bin ich eher ratlos als begeistert von der Kreativität der Produktentwickler) und steigert sich bis hin zu komplexen Projekten wie Hausbau oder Firmengründung.

Wenn wir Entscheidungen treffen, wägen wir verschiedene Aspekte gegeneinander ab. Manche tun das mit einer klassischen Pro- und Contra-Liste, andere mit einer Entscheidungsmatrix und wieder andere mit der 10-10-10-Methode (Welche Auswirkungen hat diese Entscheidung für mich in 10 Wochen/10 Monaten/10 Jahren?)

Angenommen, du willst deine berufliche Position verbessern. Dann gibt es sicher Dinge, die in deinem alten Job gut laufen, aber es gibt auch

Dinge, die nicht mehr so gut laufen. Ein neuer Job lockt dich und du überlegst, was dort besser ist. Du wägst also ab. Dafür ist ein Bereich in unserem Gehirn zuständig, der sich präfrontaler Cortex nennt. Immer wenn wir Entscheidungen treffen, ist er daran beteiligt. Das kann eine ganze Weile dauern und erfordert Prozessorleistung im Gehirn.

Es kann aber auch sein, dass deine Gedanken abschweifen. Wenn du zum Overthinking neigst, verlierst du dich schneller in verschiedenen Szenarien. Die meisten dieser Gedanken sind dann von Zweifeln und Sorgen. Im Beispiel des Jobwechsels denkst du vielleicht:

„Was passiert, wenn ich den anderen Job nicht bekomme? Dann bin ich ein Versager.“

„Werden meine Leistungen im Zeugnis fair bewertet? Ich hatte in letzter Zeit nicht viel Kontakt zu meiner Vorgesetzten. Sie war immer so beschäftigt. Interessiert sie sich überhaupt für mich?“

„Bin ich den Anforderungen der neuen Stelle gewachsen? Fehlen mir nicht noch Fähigkeiten?“

„Werden mich meine neuen Kollegen akzeptieren?“

Es ist manchmal etwas schwierig, zwischen einem Abwägungsprozess zur Entscheidungsfindung und dem exzessiven Durchspielen eines Szenarios zu unterscheiden. Auch wenn es nicht einfach ist, ist es notwendig, die eigene Denkweise zu klassifizieren, um zu erkennen, was in einem vorgeht.

Dr. J. Christopher Fowler, Director of Professional Wellness am Houston Methodist, USA, definiert Problemlösung wie folgt: Wir stellen Fragen mit der Absicht, eine Antwort zu finden und/oder eine Lösung umzusetzen. Seiner Meinung nach bedeutet „Overthinking“, dass man sich

mit den Möglichkeiten und Fallstricken beschäftigt, ohne wirklich die Absicht zu haben, ein Problem zu lösen. Tatsächlich muss ein Problem oder ein potenzielles Problem nicht einmal wirklich existieren.

Selbstreflexion kann sehr hilfreich sein, wenn sie mit der nötigen Neugier und dem Ziel durchgeführt wird, eine neue Perspektive zu finden oder an den Erkenntnissen persönlich zu wachsen. Geht es aber eher darum, ein Szenario aus der Vergangenheit wieder und wieder durchzugehen und sich dabei selbst zu demontieren, um den Fehler, das Unvollkommene, das Unfertige, das Problem zu suchen, dann geraten wir ziemlich sicher ins Grübeln. Meist haben uns dann die negativen Gedanken fest im Griff.

Wie ist das für dich? Fällt es dir leicht auseinanderzuhalten, ob du gerade ein Problem lösen willst oder schon im Overthinking bist?

Anhaltspunkte, die dir signalisieren, dass du übermäßig denkst:



- Du hinterfragst ständig deine getroffenen Entscheidungen.
- Du zerbrichst dir ausnehmend oft über Vergangenes den Kopf.
- Du spielst in deinem Kopf immer wieder Fehler durch.
- Ein Konfliktgespräch hängt dir lange nach.
- Du denkst viel in Worst-Case-Szenarien, nimmst also das Schlimmste an.
- Du kommst nicht ins Tun, weil du mehr über die Situation nachdenkst als zu handeln.
- Du arbeitest vor dem Einschlafen deine To-do-Liste ab.

Gegen Ende des ersten Schritts findest du einen Selbsttest mit dem du eine Standortbestimmung machen kannst.

Schauen wir im nächsten Kapitel etwas genauer hin: Was ist Overthinking, wodurch wird es begünstigt und welche Folgen kann es haben?

WAS IST OVERTHINKING?

Overthinking bezeichnet den Prozess sich wiederholender, unproduktiver Gedanken bis zu dem Punkt, an dem das Leben davon negativ beeinflusst wird. Übersetzt bedeutet Overthinking übermäßiges Denken oder Grübeln. Im Englischen wird auch das Wort „ruminatio“ verwendet, was „grübeln“ bedeutet. Mit anderen Worten: Wir verbringen mehr Zeit mit einem Ereignis als notwendig oder hilfreich wäre und können unsere Gedanken nicht stoppen.

Wenn wir grübeln, grübeln wir über ein Thema oder eine Situation nach, beleuchten alle Aspekte, die uns wichtig erscheinen und schauen dann noch einmal nach, ob wir nichts übersehen haben. Das kann so weit gehen, dass dieses Grübeln unser Leben in sabotierender oder gar zerstörerischer Weise beeinflusst. Es ist ein bisschen wie bei einer Schallplatte, die hängen geblieben ist (ja, ich stamme noch aus der Zeit des analogen Musikgenusses...). Die Rille, in der die Nadel stecken bleibt, wird mit der Zeit immer tiefer.

Manchmal haben wir wirklich das Gefühl, dass unsere Gedanken Karussell fahren. Das kann sich ziemlich schnell drehen und uns in den Sitz drücken. Aussteigen während der Fahrt scheint unmöglich. Es braucht eine Standortbestimmung, eine geeignete Ausstiegsstrategie und vor allem deren Umsetzung.

Unser Geist beschäftigt sich gern mit Ereignissen, die bereits geschehen sind und mit solchen, die in der Zukunft liegen. Die einen können wir nicht mehr ändern, von den anderen wissen wir nicht, ob sie jemals eintreten werden. Beide werfen uns gleichermaßen aus dem Augenblick. Wenn wir die Summe der Augenblicke, die wir mit negativen Gedanken verbringen, zusammenzählen, kommen wir auf eine beachtliche Zahl mit hohem Potenzial, uns unzufrieden zu machen.

Eine Besonderheit unseres Geistes möchte ich an dieser Stelle erwähnen: Es gibt manchmal, wie aus dem Nichts, Attacken von völlig abstrusen, irritierenden Gedanken. Fast jeder Mensch hat sie. Meistens ziehen sie nur kurz durch unser Bewusstsein, es sei denn, wir nähren sie, indem wir ihnen besondere Aufmerksamkeit schenken, sie kommentieren, uns fragen, ob mit uns noch alles in Ordnung ist, oder wissen wollen, woher sie kommen.

Wir stehen z. B. auf dem Gipfel eines Berges und denken, wie es wäre, jetzt hinunterzufallen. Dabei haben wir gerade noch die schöne Aussicht ins Tal genossen. Oder wir wünschen uns einen kurzen Stromausfall, wenn wir im Homeoffice sind und die Arbeit uns über den Kopf wächst. Abstruse Gedanken halt.

An all diesen Gedanken ist nichts falsch, sie tauchen auf und verschwinden wieder in unserem Unterbewusstsein. Sobald wir sie nähren und darüber nachdenken, warum uns dieser Gedanke in den Sinn gekommen ist und was dahinterstecken könnte, geraten wir mit hoher Wahrscheinlichkeit ins Grübeln. Erinnern wir uns: Es ist nur ein Gedanke. Weiterziehen lassen und keine Energie darauf verwenden, ist hier das Mittel der Wahl.

Ein Beispiel für einen überraschenden und irritierenden Gedanken schilderte mir meine Klientin Hannah, 57 Jahre alt. Sie arbeitet seit fast drei Jahrzehnten als Lehrerin. Immer öfter empfindet sie Lärm und

Respektlosigkeit als schwer erträglich. Die ständigen Unterbrechungen durch Schüler machen ihr zu schaffen und auch im Lehrerzimmer findet sie wenig Ruhe. Oft gibt es etwas zu klären und zu organisieren – auch nach Schulschluss. Sie macht sich Sorgen, ob sie dieses Tempo bis zur Pension durchhält, so erschöpft fühlt sie sich manchmal.

Hannah erzählte mir folgende Situation: „Ich mache mir an einem Sonntagmorgen Frühstück und denke: Ich bin allein. Das stimmt, denn mein Mann ist seit einigen Tagen auf Geschäftsreise. Dann kommt die Sorge auf, einsam zu sein, vor allem, wenn ich meine Arbeit nicht bis zur Rente machen kann. Werde ich dann allein zu Hause sitzen? Es folgt sofort ein intensives Gefühl der Traurigkeit. Fühlt sich Einsamkeit so an? Wird es schlimmer, wenn ich älter werde? Werde ich jetzt depressiv, weil ich solche Gedanken habe? Reichen meine Schlafstörungen nicht schon? Was, wenn mein Mann vor mir stirbt? Wie soll ich dann weiterleben? Diese Gedanken haben mich total erschreckt. Da habe ich erst einmal zum Telefon gegriffen und meinen Mann angerufen. Der war gerade in seinem Hotel beim Frühstück und hat sich sichtlich über meinen Anruf gefreut.“

Was Hannah tat, war, sich aktiv aus einer dunklen Stimmung zu befreien. Sie hat jemanden angerufen, den sie liebt. Das ist aus verschiedenen Gründen nicht immer möglich. Was können wir sonst noch tun, wenn wir gerade einen Horrorfilm im Kopf haben? Zunächst einmal sollten wir uns bewusst machen, dass der Gedanke „Ich bin allein“ völlig in Ordnung ist, auch wenn er uns irritiert und sich unangenehm anfühlt. Es ist nur ein Gedanke.

Wenn wir merken, dass sich unsere Stimmung immer mehr verdunkelt, können wir nach Anknüpfungspunkten im Alltag suchen. Erinnerst du dich an deine Wahrnehmung über die Sinne? Mit deinen Sinnen kannst du dich von deiner virtuellen Reise in die Gegenwart zurückholen. Das können z. B. die dunkelroten, verführerisch duftenden Erdbeeren sein,

denen du deine ganze Aufmerksamkeit schenkst. Sie haben nicht nur diese tolle Farbe und diesen fantastischen Geruch, sie fühlen sich auch interessant an und das Erlebnis, in eine saftige Erdbeere zu beißen, ist sehr sinnlich. (Das geht natürlich auch mit anderen Leckereien.) Oder man hält eine Tasse Tee in der Hand, riecht das Aroma und spürt die Wärme. Auf diese Weise können wir über die Körperempfindungen in die Gegenwart zurückkehren und wahrnehmen, was jetzt passiert.

Wenn du solche Gedanken, wie Hannah sie beschrieben hat, kennst und Raum dafür fühlst, kannst du ihre Entwicklung einen Moment lang neugierig beobachten und dich dann bewusst entscheiden, sie loszulassen und dich anderen Dingen zuzuwenden.



Halten wir fest:

- Nicht jeder verrückte, irritierende, zwanghafte, sorgenvolle oder traurige Gedanke ist ein Krankheitszeichen oder lässt dich krank werden.
- Auch wenn Grübeln selbst kein Krankheitsbild ist, kann es ein Symptom für eine zugrundeliegende Erkrankung sein, wie z. B. eine Depression, Angst- oder Zwangsstörung. Hole dir ggf. Unterstützung, um das abzuklären.
- Vermehrtes Grübeln fordert dich auf, wach für dich selbst zu sein und Klarheit zu schaffen, worum es geht und was du brauchst.
- Es gibt Wege aus unseren Grübelfallen.