



RUHE IM KOPF! WIE DAS GRÜBELN ENTLICH AUFHÖRT!

1 Grübelzeiten

Du musst die Kontrolle über Deine Gedanken zurückgewinnen. Richte deswegen fixe „Grübelzeiten“ ein. Zum Beispiel von 18-18:20 Uhr täglich. Wenn jenseits dieses Zeitfensters Gedankenschleifen auftauchen, notiere sie kurz. Aber beackere sie erst in der Grübelzeit.

Zum Einen schärfst Du dadurch Deine Wahrnehmung für unproduktive Gedankengebilde. Zum Anderen reinigst Du Deinen Tag weitestgehend davon, ohne Dich gleich ganz vom Grübeln verabschieden zu müssen. Denn Grübeln hat durchaus eine sinnvolle Funktion für das Gehirn. Deswegen ist ein kalter Entzug nie erfolgsversprechend.

2 Distanz

Sobald Du registrierst, dass Dein Gehirn sich in Gedankenschleifen begibt, gehe einen Schritt zurück. Im wahrsten Sinne des Wortes! Zum Beispiel indem Du einmal um den Block oder um Deinen Tisch oder zur Toilette gehst. Entferne Dich gleichzeitig innerlich von den Gedanken und nimm eine staunende Haltung ein. Beobachte und bewundere die Gedankenkonstrukte: „Ach, sie mal, Lisa fragt sich, ob ihr Kollege sie für unfähig hält... ist ja interessant...“, „Ach, Paul spielt die Eventualitäten des nächsten Tages durch... spannend...“

3 Distanz

Schaffe Dir eine Umgebung, die Grübel-Strudeln das Wasser entzieht. Das tust Du, indem Du Deinem/Deiner PartnerIn und Freunden sagst, dass sie Dich auf Gedankenschleifen aufmerksam machen sollen - statt Dir gut zuzureden. Denn Letzteres wird Dir nie Deine Sorgen nehmen, sondern den Strudel nur antreiben (warum das so ist, erkläre ich ausführlicher in Naturrausch-Podcastfolge #16: Ruhe im Kopf!). Also bitte sie, auf der Metaebene zu bleiben: „Lieber Paul, das ist eine Gedankenschleife.“



4 Flow

Bei welchen Tätigkeiten kommst Du in einem Flow-Zustand? Beim Kochen, Tanzen, Musikhören, Sport, Kreativsein...? Lenke Dich - wenn möglich - mit dieser Tätigkeit ab, wenn Du in einer hartnäckigen Denkschleife eingetaucht bist. Wenn das gerade nicht möglich ist, weil Du zum Beispiel im Büro bist, erinnere Dich so intensiv wie möglich an diese Tätigkeit. Dazu solltest Du diese Tätigkeit regelmäßig in Dein Leben holen. Nur dann kann sie einen starken mentalen Anker für akute Grübel-Situationen bieten.

5 Visualisieren

Schau in den Himmel. Sind da Wolken? Wenn ja, stell Dir vor, wie Du die Gedanken an diese Wolken hängst und sie davonreiten lässt. Winke ihnen zum Abschied nach! Eine andere Möglichkeit ist, sie einen imaginären Fluss hinab zu schicken. Stell Dir dazu vor, dass Du an einem Fluss stehst. Gib die Gedanken aus Deinem Kopf in den Strom und beobachte, wie sie an Dir vorbeiziehen und in der Ferne verschwinden. Eine Anleitung dazu findest Du in [Folge #16](#) vom [Naturrausch-Podcast](#).

6 Benefit erkennen

Dein Gehirn profitiert vom Grübeln. Sonst würde es das nicht tun. Ein einfaches Grundgesetz der Biologie. Einer profitiert immer. Oft ist es so, dass Grübeln Dich von etwas Unangenehmerem ablenkt. Zum Beispiel ist es leichter zu analysieren, an welchem Punkt in einer Beziehung etwas schief gelaufen ist, als sich mit einer Trennung abzufinden. Letzteres könnte zum Beispiel Trauer, Verlust und Leere bedeuten. Um diese Emotionen nicht fühlen zu müssen, fängt das Gehirn an zu grübeln. Lerne also, die versteckten Gefühle zu erkennen und zu ertragen. Du wirst sehen, sie bewusst zu erleben, ist leichter, als sich vor ihnen zu fürchten.

7 Überzeugungen entlarven

Welche Glaubenssätze befeuern Dein Grübeln? Denkst Du etwas wie „Alles ist besser als Nichtstun. Solange ich darüber nachdenke, tue ich wenigstens irgendetwas“? Biologisch betrachtet ist es für unseren Körper keine Option, Dinge anzunehmen. Er kennt nur die Optionen Kampf oder Flucht. Aber es gibt Situationen, die wir (im Moment) nicht ändern können. Dann ist es sinnvoller, sie - für den Moment - zu akzeptieren. Wenn Du in so einer Situation bist, finde Gründe dafür, warum es besser ist, die Situation anzunehmen als zu zergrübeln.



8 **Stresstyp**

Kenne Deinen Stresstyp! Denn jeder Stresstyp trägt andere Überzeugungen in sich, die ihn zum Grübeln bringen. Zum Beispiel fürchtet sich ein Perfekter Paul davor, ein Detail zu übersehen. Und eine Liebe Lisa sorgt sich, es nicht allen recht gemacht zu haben. Oder nicht anerkannt zu werden. Im Ebook ([LINK](#)) findest Du einen Test, mit dem Du herausfindest, welcher der 5 Stresstypen bei Dir wie stark vertreten ist.

9 **Selbst**

Lerne Dich selbst besser kennen und stärke Dein Selbstvertrauen. Denn je besser Du in Dir verankert bist, umso geringer wird das Bedürfnis, Dein Leben durch Gedanken zu kontrollieren. Richte Dir regelmäßig Zeiten nur für Dich ein, in denen Du Deinen Vorlieben nachgehst oder einfach nur Zeit mit Dir verbringst - ohne Druck. Ein Minimum sollten zwei Stunden pro Woche sein.

10 **Stressmanagement**

Trainiere einen gesunden Umgang mit Stress. Denn Stress ist DER Katalysator für Grübeln. Wenn wir gestresst sind, entwickeln wir einen Tunnelblick und bleiben viel eher an negativen Gedankenschleifen haften. Also lerne, sowohl äußeren als auch inneren Stress zu reduzieren. Wie bei einem Muskel braucht es hier regelmäßiges Training. Dabei ist alles angeraten, was Dir gut tut und Dir hilft, Dich weiterzuentwickeln. Im Naturrausch Podcast und auf meiner Instagram Seite findest Du regelmäßige und vielseitige Impulse. Let´s do this together!