

Raus aus der Grübel- Schleife

Warum Grübeln stoppen?

Grübeln fühlt sich an wie Nachdenken – führt aber selten zu Lösungen, sondern meistens zu negativen Gefühlen und Unsicherheit. Viele Betroffene erleben Grübeln als unkontrollierbar.

Doch Grübeln **ist** beeinflussbar: Niemand würde inmitten eines Zimmerbrandes weiter grübeln. Fast jeder kennt Momente, in denen eine bewusste Strategie kurzfristig geholfen hat, das Gedankenkarussell zu stoppen.

Hier findest du wirksame Möglichkeiten, den Grübel-Kreislauf zu unterbrechen:

1. Wann grübelst du?

- Typische Situationen:

- Häufige Gedanken:

2. Wähle eine Methode und probiere sie aus

STOP-Technik

Sage laut und deutlich „Stopp!“. Allein die Lautstärke unterbricht den Gedankenfluss. Mit Übung reicht auch ein innerliches „Stopp“. Wichtig: Lenke deine Aufmerksamkeit danach bewusst um – denke an etwas Schönes oder werde aktiv (z. B. Spaziergang, Musik, Sport, Malen).



7-Worte-Technik / Kopfrechnen

Grübeln spielt sich im Kurzzeitgedächtnis ab, das nur etwa sieben Einheiten speichern kann. Das kannst du dir zunutze machen: Nenne dir sieben Gegenstände in deiner Umgebung und merke sie dir. Nach fünf Minuten rufst du sie dir erneut ins Gedächtnis. Alternativ: eine kleine Rechenaufgabe (z. B. 100 minus 7).

Grübel-Zeit

Lege eine feste Grübel-Zeit am Tag fest (max. 30 Minuten, am gleichen Ort, ohne Ablenkung). In dieser Zeit darfst du bewusst grübeln – und nur dann.

Außerhalb dieser Zeit: Sage dir „Jetzt nicht – das mache ich später“ und notiere die Gedanken für die Grübel-Zeit. Viele berichten, dass sich die Dauer nach einiger Zeit von selbst verkürzt.

Meine Wahl:

3. Reflexion – Was hat sich nach Anwendung der Technik verändert?

- Wie habe ich mich nach der Technik gefühlt?

- Hat es mir geholfen?

- Welche Methode werde ich weiter nutzen?

Fazit

Schon wenige Minuten bewusster Unterbrechung können helfen, Grübeln langfristig abzubauen. Grübeln löst nichts – du hast mehr Kontrolle, als du denkst. Jeder kleine Schritt zählt.

