

Strategien um den Kopf frei zu bekommen und Grübeleien zu stoppen



1. **Für Ablenkung sorgen:** Sorgen Sie für Alternativen und geben Ihren Gedanken eine andere Richtung, z.B. etwas lesen, telefonieren, einen Film schauen.
 2. **Muster erkennen:** Hinterfragen Sie sich, in welchen Situationen Sie den Kopf nicht frei bekommen und Sie ins Grübeln kommen. Welche Themen beschäftigen Sie ständig?
 3. **Stoppsignale nutzen:** Eine bewährte Technik, um das Grübeln zu stoppen, ist der sogenannte Gedankenstopp mithilfe von Stoppsignalen. Sobald die Grübeleien beginnt, sagen Sie sich: „Stopp!“ oder „Schluss!“ oder „Jetzt reicht es!“ Klingt im ersten Moment albern, funktioniert in der Praxis aber. Sie unterbrechen so Ihren Gedankengang führen ihn danach in eine neue – konstruktive – Richtung. Alles andere bringt Sie ohnehin nicht weiter.
 4. **Gedanken aufschreiben:** Beim Aufschreiben und Notieren ordnen Sie Ihre Gedanken und gewinnen zugleich mehr Klarheit über das „Kopfkino“. Verstärken lässt sich der Effekt, wenn Sie den negativen Gedanken, realistische Fakten und tatsächliche Erfahrungen gegenüberstellen.
-

Strategien um den Kopf frei zu bekommen und Grübeleien zu stoppen



5. **Wozu-Fragen:** Oft fragt man sich nach dem „Warum“, aber diese Frage zielt nach hinten, forscht in der Vergangenheit. Die Frage nach dem „Wozu“ hingegen, blickt nach vorn.
 6. **2-Minuten-Test machen:** Wenn Sie merken, dass Sie grübeln, machen Sie den sogenannten 2-Minuten-Test: Erlauben Sie sich kurz das Gedankenkarussell – und fragen Sie sich nach zwei Minuten: „Haben mich die Gedanken einer Lösung näher gebracht? Habe ich dadurch etwas verstanden, was mir vorher unklar war? Fühle ich mich jetzt besser?“ Lautet die Antwort „Nein“, stoppen Sie Ihre Gedanken bewusst. Ab jetzt wirkt Grübeln zerstörerisch. Indem Sie sich den Prozess bewusst machen, können Sie quälende Gedanken beenden.
 7. **Anders bewerten:** Ob wir Gedanken positiv oder negativ erleben, liegt nicht zuletzt an unserer Einstellung dazu und deren Bewertung. Wenn Sie sowieso bedenken, durchdenken und überlegen – warum dann nicht gleich positiv? Seien Sie dankbar für Erreichtes und machen Sie aus Rückschlägen das Beste. Fehler sind „Helfer“ – allein schon durch Umstellen der Buchstaben!
-

8. **Achtsam distanzieren:** Machen Sie sich klar, dass es nur Gedanken sind – keine Tatsachen! Beim Grübeln malen sich viele Menschen Bilder aus, die nur das sind: Worst-Case-Szenarien. Um die Grübelgedanken zu stoppen, überlegen Sie sich eine alternative Haltung. „Was wäre wenn?“ – lässt sich auch positiv durchspielen..

1. In welchen Situationen komme ich oft ins Grübeln/ bekomme ich den Kopf nicht frei?
 2. Was genau beschäftigt mich dann? Welche Themen?
 3. Sind es eher Sachthemen oder zwischenmenschliche Themen?
 4. Was mache ich in solchen Situationen? Welche Muster kann ich erkennen?
 5. Wie lange hält ein solcher Zustand an?
 6. Was kann ich alternativ machen? Wie könnte meine persönliche Strategie aussehen?
-