

Peter Weissenfeld

Wege aus der Grübelfalle

Lösungsorientiert denken

HERDER

FREIBURG • BASEL WIEN

Inhalt

Einleitung7
Danksagung12
1. In der Grübelfalle14
Der Grübelkreislauf14
Ihre Grübelgedanken identifizieren18
2. Abstand gewinnen20
Stopp!20
Die Distanz regulieren22
Das Problem verkleinern25
Einen sorgenfreien Ort finden28
Für einen guten Zustand sorgen29
Pausen einrichten32
3. Einfluss auf die Gedanken nehmen35
Wie das Gehirn die Gedanken verarbeitet36
Visualisierungen positiv nutzen38
Den Blick weiten41
Achtsame Konzentration auf den Augenblick45
Die Perspektive wechseln51
Verhaltensmuster ändern59
Innere Dialoge verändern62
Einengende Glaubenssätze auflösen65
Der Blick aus der Zukunft72
Die Sicht der Dinge aufhellen75
Die eigenen Stärken wiederfinden78
Auf Ihre Ressourcen zurückgreifen83

4. Lösungen finden	86
Sorgen über die Zukunft:	
„Was kann alles passieren?“	86
Entscheidungsgrübeln:	
„Wie soll ich mich entscheiden?“	91
Grübeln über Anforderungen:	
„Mache ich das gut genug?“	100
Grübeln über Beziehungen:	
„Wie sehen mich die anderen?“	108
Grübeln über Konflikte:	
„Wie soll ich mit dem/der nur klarkommen?“	117
Grübeln über die Vergangenheit:	
„Und wenn das nun anders gewesen wäre?“	120
Grübeln in Lebenskrisen:	
„Soll das alles sein?“	126
5. Grübelfallen im Alltag vorbeugen	133
Phänomen Stress	133
Den Alltag verändern	135
Erleichtern Sie sich den Alltag	138
Strategien, um Ihre Ziele zu erreichen	139
Nicht nur Ihr Kopf ist gefragt	142
6. Das Leben ist mehr als ein Rätsel	146
7. „Grüblerische Gedanken“ zum Abschluss	151
8. Weitere Übungen	155
9. Was bedeutet	184
10. Literaturempfehlungen	186