

Susan Nolen-Hoeksema

# Warum Frauen

711

Wege aus der  
Grübelfalle

\*\_\*\*•\*•

\ r \ g \ \

# denken

Aus dem Englischen von Sonja Hauser

**lichborn**

# Inhalt

## **Teil I: Eine Epidemie des Zu-viel-Denkens . . . . . 7**

1. Warum ist zu viel denken negativ? . . . . . 9
2. Wenn es so weh tut, warum hören wir nicht damit auf? . . . 39
3. Frauen sind besonders anfällig. . . . . 57

## **Teil II: Strategien zur Überwindung des Zu-viel-Denkens. . . . . 67**

4. Wege aus der Grübelfalle. . . . . 69
5. Die Grübeleien hinter sich lassen. . . . . 91
6. Wie Sie auch in Zukunft vermeiden, zu viel zu denken . . . 117

## **Teil III: Auslöser des Zu-viel-Denkens . . . . . 143**

7. Mit den eigenen Sorgen verheiratet sein —  
Grübeln über die Partnerbeziehung . . . . . 145
8. Familiengeschichten — zu viel nachdenken über  
Eltern und Geschwister. . . . . 163
9. Immer im Job — endlose Gedanken über  
Arbeit und Karriere. . . . . 177
10. Vergiftete Gedanken - sich den Kopf über  
die Gesundheit zerbrechen. . . . . 195
11. Was können wir alle dagegen tun? . . . . . 205

Anmerkungen. . . . . 213

Literaturtipps. . . . . 223

Dank . . . . . 224