

**Tobias Teismann**

## **Grübeln**

# **Wie Denkschleifen entstehen und wie man sie löst**

unter Mitarbeit von Ruth von Brachel,  
Sven Hanning & Ulrike Willutzki

**BALANCE ratgeber**

## **Einleitung 7**

### **Grübeln: was es ist und wie es sich auswirkt 10**

Wann spricht man von Grübeln? 10

Was unterscheidet Grübeln von anderen Arten  
des Nachdenkens? 13

Wie wirkt sich Grübeln aus? 18

Ein Netzwerk von Gedanken und Gefühlen 19

Wie das Grübeln untersucht wird 21

Wie wirkt sich Grübeln auf die Stimmung aus? 24

Wie wirkt sich Grübeln auf das Denken aus? 28

Wie wirkt sich Grübeln auf die Fähigkeit, Probleme zu lösen, aus? 31

Wie wirkt sich Grübeln auf Motivation und aktives Verhalten aus? 34

Wie wirkt sich Grübeln auf soziale Beziehungen aus? 35

Wie wirkt sich Grübeln auf das Überwinden traumatischer  
Erlebnisse und auf Ängste in sozialen Situationen aus? 37

Wie wirkt sich Grübeln auf die körperliche Gesundheit aus? 40

Wer neigt zum Grübeln? 41

### **Ursachen depressiven Grübelns 43**

Versprechungen des Grübelns 43

Besorgnis über das Grübeln 46

Gedanken sind Gedanken und nicht die Realität 49

Grübeln lohnt sich manchmal – zumindest kurzfristig 51

An negativen Informationen kleben 54

## **Überwinden depressiven Grübelns 57**

Grübeln unter der Lupe 58

Aufmerksamkeit und Konzentration schulen 67

Exkurs: Achtsamkeitsmeditation und Aufmerksamkeit 73

Kontrollerfahrungen machen 75

Ablenkung 78

Aktivität 80

Aufmerksamkeit auf gegenwärtige Sinneseindrücke 82

Vorsicht Falle: Gedankenunterdrückung 83

Grübelaufschub und Grübelzeiten 86

Provokationen achtsam begegnen 90

Versprechungen des Grübelns prüfen 98

Probleme auf konkrete Weise angehen 106

Emotionale Verarbeitung 116

Aufschreiben, was einen bewegt 117

Über persönliche Ziele schreiben 124

Üben, üben, üben 126

**Hilft das alles? 128**

**Literaturverzeichnis 133**