

KATHARINA TEMPEL

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

Genug gegrübelt. lieber Kopf!

Wie du dich von
quälenden Gedanken
befreist und mehr
Leichtigkeit gewinnst

G|U

INHALT

IM HAMSTERRAD DER GEDANKEN.	5
Ich denke, also hab ich Probleme	6
Gefangen im Gedankenkarussell.	9
Viel gedacht, nichts gebracht	12
Verloren im Labyrinth der Sorgen	17
Die Wiege des Grübelns: Wie negative Denkgewohnheiten entstehen	25
 DIE DUNKLE SEITE DES DENKENS	 29
Gisela Grüblerin – Das mentale Hamsterrad	30
Peter Pessimist – Im Tal der Aussichtslosigkeit	34
Regina Regeltreu – Gefangen im Korsett der Konventionen.	43
Sebastian Selbstgeißler – Im Bann des inneren Kritikers	50
 WIE GEDANKEN UNSER LEBEN FORMEN.	 59
Wie negative Denkgewohnheiten Stress auslösen	60
Im Teufelskreis der Angst.	62
Du fühlst, was du denkst	67
Der Glaube versetzt Berge	71
Wir leben in einer Welt der Gedanken	74
Von der Idee zur Wirklichkeit	80

WIE DER VERSTAND FUNKTIONIERT	83
Negatives haftet wie Klett	84
Und ewig lockt der Vergleich	87
Der innere Kritiker: Er will doch nur helfen	90
Vom sinnlosen Kampf gegen die Gedanken	93
Den Kampf beenden	105
 WENN GEDANKEN UNS BEHERRSCHEN	 109
Wenn die Kontrolle verloren geht	110
Das Gefängnis im Kopf	114
 VOM GRÜBELN ZUR GELASSENHEIT	 121
Abstand gewinnen und Schmerz reduzieren	122
Der Himmel, an dem das Wetter vorüberzieht	136
 RAUS AUS DEM KOPF – REIN INS LEBEN	 141
Ausstieg aus dem Gedankenkarussell	142
Den Fokus neu einstellen	147
Hilfreiche Gedanken in den Vordergrund stellen	156
 GENUG GEGRÜBELT, LIEBER KOPF	 175
Was bisher geschah	176
Jenseits der Zweifel wartet die Freiheit	180
Schritt für Schritt zum neuen Denken	185
 Über die Autorin	 190
Impressum	192



Im Hamsterrad der Gedanken

Wir glauben, durch Denken Probleme lösen und Fragen beantworten zu können. Doch nur weil wir viel denken, heißt das nicht, dass wir einer Lösung näher kommen. Oft verlieren wir uns in einem Kreislauf belastender Grübelgedanken, die unser Wohlbefinden beeinträchtigen und diverse Probleme erzeugen.

ICH DENKE, ALSO HAB ICH PROBLEME

*So nützlich unser Verstand auch sein mag, er kann
ebenso die Quelle für zahlreiche Belastungen und
Probleme sein, wenn wir in ungünstigen
Denkgewohnheiten feststecken.*

Gedanken kommen und gehen. Tausende. Jeden Tag. Gestern, heute, morgen ... und an jedem Tag, der danach kommt, für den Rest deines Lebens. Manche von ihnen sind schön, einige hilfreich, wieder andere belasten dich und erzeugen reale Probleme.

Wenn du dich häufig niedergeschlagen oder vom Leben benachteiligt fühlst, wenn dir alles hoffnungslos erscheint, wenn du glaubst, nicht gut genug zu sein, oder überall Probleme siehst, ist das zu großen Teilen auf die Gedanken zurückzuführen, mit denen du dich identifizierst.

All die Grübelgedanken, Selbstzweifel und Sorgen, die wir mit uns herumtragen, lasten schwer auf uns. Sie nehmen uns in Beschlag und lassen uns den Bezug zur Realität verlieren. Von verzerrten Annahmen ausgehend, treffen wir dann Entscheidungen, die schlecht für uns sind. Wir können nicht das Leben führen, das wir uns eigentlich wünschen, weil diese Gedanken uns in einer düsteren Parallelwelt gefangen halten.

Unser Verstand kann ein wunderbares Werkzeug sein. Doch da die wenigstens von uns gelernt haben, ihn einzusetzen, verlieren wir uns in Denkgewohnheiten, die sich negativ auf unser Wohlbefinden, unseren Erfolg und unsere Lebensqualität auswirken. Dann grübeln oder hadern wir, machen uns Sorgen, versinken in Selbstzweifeln, verallgemeinern oder gehen vom Schlimmsten aus.

Die Inhalte mögen sich unterscheiden, aber der Mechanismus ist immer gleich: Bestimmte Gedanken oder Denkmuster drängen sich wieder und wieder in unseren Kopf. Wir verheddern uns mit ihnen, folgen ihnen, drehen unsere Runden im Gedankenkarussell und wiederholen dieselben Geschichten mit denselben negativen Konsequenzen. Tag für Tag. Monat für Monat. Jahr für Jahr. Es ist, als würde unser Verstand gegen uns kämpfen. Dabei sollte er doch unser Diener und nicht unser Meister sein.

Das menschliche Gehirn ist unglaublich leistungsfähig und in seiner Komplexität einzigartig. Wir können mithilfe unseres Verstandes abstrakte Konzepte verstehen, komplizierte mathematische Gleichungen lösen und bahnbrechende technologische Innovationen entwickeln. Wir sind mit seiner Hilfe in der Lage, symbolische Sprache zu verwenden, zu planen, vorausschauend zu handeln und kreative Lösungen zu entwickeln. Der Fortschritt der menschlichen Zivilisation und Kultur hängt zweifellos stark mit unseren Denkfähigkeiten zusammen.

Und ja, unser Gehirn ermöglicht uns, Probleme zu erkennen, zu analysieren und Lösungen zu entwickeln sowie verschiedene Optionen sorgfältig abzuwägen, um fundierte Ent-

scheidungen treffen zu können. Nur, das ist es nicht, was wir um drei Uhr früh in unseren Betten tun, wenn wir uns fragen, ob wir die richtige berufliche Laufbahn gewählt haben. Das ist es auch nicht, was wir tun, wenn unsere Gedanken während der Arbeitszeit abschweifen und wir vergangene Fehler und Missgeschicke durchkauen.

Die Sache ist die: Denken ist nicht gleich Denken. Und obwohl wir unseren Verstand für eine Vielzahl guter Dinge einsetzen können, kann er auch jede Menge Leid und Probleme verursachen.



GEFANGEN IM GEDANKENKARUSSELL

*Wenn Gedanken uns in ihren Bann ziehen,
versinkt die Welt im Außen. Doch während
wir uns in Grübelspiralen verlieren,
geht das Leben normal weiter.*

Es ist Freitag, 10:45 Uhr. Gisela sitzt im Büro vor einem Stapel Berichte, die sie prüfen muss, aber sie kann sich nicht konzentrieren. Immer wieder schweifen ihre Gedanken zum vergangenen Dienstag zurück – zum Feedback-Gespräch mit ihrem Chef.

»Gute Arbeit«, hatte er gesagt, aber war das wirklich ernst gemeint? Oder war es nur Höflichkeit, um mich nicht zu demotivieren? Vielleicht hätte ich nachfragen sollen? Oder gab es verborgene Hinweise zwischen den Zeilen, die ich übersehen habe? Hat er mein Schweigen als Zeichen der Zustimmung aufgefasst oder hätte ich etwas sagen müssen?

Ich weiß einfach nicht, wie er meine Leistung tatsächlich einschätzt. Tauge ich überhaupt etwas für diesen Job? Oder mach ich mir hier nur etwas vor? Vielleicht hätte ich anders reagieren sollen oder von mir aus Nachfragen stellen sollen?

Wenn er wirklich mit mir zufrieden wäre, dann hätte er doch nicht nur »gute Arbeit« gesagt, sondern aufgezählt, was

er an mir schätzt. Andererseits ... Vielleicht muss auch nicht jedes Gespräch eine tiefere Bedeutung haben. Vielleicht hat sein »gute Arbeit« tatsächlich nur das gemeint: dass ich gute Arbeit leiste. Aber warum hat er mich dann so schnell abgefertigt? Und irgendwie sah er auch genervt aus, so als würde ihn meine bloße Gegenwart anstrengen.

Seit zwanzig Minuten drehen sich Giselas Gedanken jetzt schon im Kreis und es ist kein Ende in Sicht. Schließlich weiß sie noch immer nicht, wie sie das Feedback ihres Chefs interpretieren soll und ob er mit ihrer Arbeit nun zufrieden ist oder nicht. Also geht sie in ihren Gedanken erneut jedes Wort durch, an das sie sich erinnern kann, versucht jeden Gesichtsausdruck und jedes Zucken der Augenbrauen zu analysieren.

Doch je mehr sie darüber nachdenkt, desto unsicherer wird sie. Erst die Frage ihrer Kollegin, ob sie zum Mittagessen mitkommt, reißt Gisela schließlich aus ihren Gedanken. Mittagszeit. Zwölf Uhr. Entsetzt stellt sie fest, dass die Hälfte des Arbeitstages bereits vergangen ist. Nur der Stapel auf ihrem Tisch, der ist noch genauso groß, wie er am Morgen war, als sie das Büro betreten hatte.

Geht es dir auch manchmal so? Schweifen deine Gedanken auch immer mal wieder zu vergangenen Erlebnissen ab und du fragst dich, ob das, was du gesagt oder getan hast, richtig oder falsch war? Grübelst du häufig darüber, was du hättest anders machen können, um eine bestimmte Situation zu vermeiden, oder machst du dir viele Sorgen um die Zukunft, obwohl es keinen konkreten Grund dafür gibt?



Wenn uns die Gedanken an ein bestimmtes Thema oder eine Frage nicht loslassen, tauchen wir oft so sehr in unsere Gedankenwelt ab, dass es schwerfällt, sich auf etwas anderes zu konzentrieren. Wie Gisela wundern wir uns im Anschluss darüber, wo die ganze Zeit geblieben ist. Wir bekommen nicht mehr mit, was um uns herum passiert, weil wir so sehr in unseren Köpfen gefangen sind.

VIEL GEDACHT, NICHTS GEBRACHT

Grübeln führt zu keiner Lösung, weil sich die Gedanken sinnlos im Kreis drehen. Stattdessen belastet es unsere mentale Gesundheit und hält uns davon ab, im Hier und Jetzt zu sein.

Gedanken können uns manchmal ganz schön vereinnahmen. Ein Gedanke löst den nächsten aus. Jeder scheint wichtig zu sein und unsere Aufmerksamkeit zu verdienen. Wir folgen ihnen blind und lassen uns immer tiefer in ihr Geflecht aus Worten, Ideen und inneren Bildern ziehen, bis wir uns vollkommen darin verheddert haben und keinen Ausweg mehr finden.

Genau das passiert, wenn wir grübeln. Wir lassen uns in einen Zyklus wiederkehrender, oft negativer Gedanken und Sorgen hineinziehen. Wir können nicht aufhören, über die Vergangenheit nachzudenken, über Dinge, die wir vielleicht anders hätten machen sollen, oder über Ereignisse, die uns verletzt haben. Die Gedanken wirbeln im Kopf herum wie ein wilder Sturm, der nicht enden will. Jede Kleinigkeit wird zu einem Grund, um sich weitere Sorgen zu machen.

Das endlose Durchkauen all unserer Probleme, Fehler und Unzulänglichkeiten belastet die Stimmung und lässt unsere Situation hoffnungslos wirken. Selbst wenn wir versuchen, uns auf den Moment zu konzentrieren, schleichen sich die lästi-

gen Gedanken wieder und wieder ein und rauben uns jede Freude. Es ist, als wären wir gefangen in einem endlosen Labyrinth aus Trauer, Sorgen und Problemen.

*»Die größten Leiden entstehen oft
durch unsere eigenen Gedanken.«*

UNBEKANNT

Das Tückische ist: Wir glauben, an einer Lösung zu arbeiten, während wir die Probleme in unserem Kopf wieder und wieder durchkauen. Wir glauben, dass wir nur noch ein bisschen intensiver nachdenken müssen, um endlich wieder klar sehen zu können und den Weg aus dem Labyrinth zu finden. Aber nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein. Denn nur weil etwas in unserem Kopf passiert, heißt das nicht automatisch, dass wir nachdenken. Gedanken haben ist nicht denken.

Gedanken sind einfach so da. Wir müssen uns dafür nicht anstrengen. Sie werden durch alle möglichen Reize aus unserer Umwelt ausgelöst. Ein Geruch, der uns an etwas erinnert. Eine Bewegung, die unsere Aufmerksamkeit einfängt. Der Anblick eines Gegenstandes, der alle möglichen Assoziationen hervorruft.

Gedanken durchströmen unser Bewusstsein und wir können sie nicht kontrollieren. Zumal ein Großteil unserer Gedanken auf unbewusster Ebene abläuft und sich höchstens durch emotionale Reaktionen oder körperliche Empfindungen mitteilt.

Denken hingegen ist eine bewusste mentale Aktivität, die Energie, Anstrengung und Willenskraft erfordert. Denken bedeutet, dass wir uns aktiv mit unseren Gedanken auseinan-

dersetzen, in der Regel, weil wir damit ein bestimmtes Ziel verfolgen. Wir verarbeiten die uns zur Verfügung stehenden Informationen, um ein Problem zu lösen oder eine Antwort zu finden.

Wenn wir grübeln, ist das zwar auch mit mentaler Aktivität verbunden, aber diese ist ziellos. Wir folgen vielmehr den Gedanken, die unser Bewusstsein durchströmen. Deswegen drehen sich unsere Gedanken lediglich im Kreis. Wir denken nicht wirklich über ein Problem nach. Wir kreisen nur drumherum. Ein Gedanke löst den nächsten aus, der führt uns zum nächsten, der zu einem vierten und dann kommen wir womöglich auch schon wieder beim Ausgangsgedanken an.

Die Gedanken triggern sich gegenseitig. Wir greifen aber nicht bewusst in diesen Prozess ein. Wir lenken unsere Gedanken nicht in dem Bemühen, eine Lösung zu finden. Wir lassen uns von ihnen lenken. Wie Blätter im Wind lassen wir uns mal hierhin, mal dorthin treiben.

Um zu einer Lösung zu gelangen, müssen wir bewusst Energie aufbringen. Wir müssen unsere Gedanken, zum Beispiel durch gezielte Fragen, in die gewünschte Richtung lenken.

Wenn Gisela wissen möchte, ob ihr Chef tatsächlich mit ihrer Arbeit zufrieden ist oder sie beim Gespräch nur abgefertigt hat, kann sie sich fragen: Wie kann ich mir diese Frage beantworten? So schickt sie ihren Verstand auf Ideensuche. Dieser schlägt ihr jetzt vielleicht vor, ihre Kollegen und Kolleginnen zu fragen, wie deren Feedback ausgefallen ist. Falls ihr Verstand nun abschweift und Gedanken dazu produziert, dass ihre Kollegin sowieso vom Chef bevorzugt wird und sich der Kollege immer so einschleimt, würde lösungsorientiertes

Nachdenken bedeuten, den Verstand liebevoll wieder einzufangen. »Was könnte ich noch tun, um eine Antwort auf meine Frage zu bekommen?« Der Verstand produziert jetzt weitere Ideen, zum Beispiel den Chef noch einmal direkt zu fragen, und Gisela bekommt konkrete Ansatzpunkte, um in die Umsetzung zu gehen.

Lösungsorientiertes Denken hat ein klares Ziel und somit eine klare Richtung, die vorgegeben ist. Beim Grübeln hingegen fehlt uns die Richtung. Daher führt es auch zu keinem Ergebnis.

Wie viele Antworten hast du durch vergangenes Grübeln bereits gefunden? Wenn es nur wenige waren, heißt das, du musst noch intensiver grübeln?

Die Wahrheit ist: Durch Grübeln bekommen wir keine Antworten auf unsere Fragen. Sogar der Duden beschreibt Grübeln als: »seinen oft quälenden, unnützen oder fruchtlosen Gedanken nachhängen«. Denn genau das passiert beim Grübeln:

- Grübeln ist fruchtlos: Weil wir etwas aus allen Ecken beleuchten und es in Schleifen wieder und wieder durchgehen, uns dabei aber schlichtweg im Kreis drehen. Wir springen von Gedanke zu Gedanke und denken keinen von ihnen je zu Ende. So bleiben unsere Gedanken diffus und abstrakt. Sie führen zu nichts.
- Grübeln ist quälend: Meist denken wir beim Grübeln sehr kritisch über uns selbst und unsere eigenen Handlungen, Fehler und Eigenschaften nach. Typischerweise geht es darum, wie wir etwas besser hätten machen können, woran wir jetzt aber natürlich nichts mehr ändern können. Das lässt uns nur mit Gefühlen von Schuld, Scham, Hilflosigkeit, Trauer, Verzweiflung oder Wut zurück.

Die Psychologie-Professorin Barbara Fredrickson sagt: Wer grübelt, gießt »Öl ins Feuer der Negativität«.¹ Was das für einen Brand ergibt, weißt du wahrscheinlich.

Tatsächlich ist exzessives Grübeln Gift für unser emotionales Wohlbefinden. Das gedankliche Durchkauen von Sorgen, Enttäuschungen und negativen Erlebnissen ruft jede Menge unangenehme Emotionen hervor, trübt die Stimmung und erzeugt Anspannung und Stress. Kein Wunder, dass wir beim Grübeln oftmals vor lauter Belastung nicht schlafen können.

Grübeln schürt zudem Gefühle von Hilflosigkeit. Wer viel Zeit mit »Nachdenken« verbringt und dennoch keine Lösungen findet, fühlt sich zunehmend hilflos, verzweifelt und verfällt in Passivität. Zahlreiche wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass übermäßiges Grübeln ein Risikofaktor für die Entwicklung und Aufrechterhaltung von Depressionen sein kann.² Intensives, lang anhaltendes Grübeln geht also nicht nur mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit einher, an einer Depression zu erkranken oder bereits depressiv zu sein. Es kann auch dazu führen, dass die Depression länger anhält und schwerer ausfällt sowie mit einer schlechteren Heilung und häufigeren Rückfällen einhergeht.



VERLOREN IM LABYRINTH DER SORGEN

Ob sich deine Gedanken um vergangene Ereignisse drehen oder sich ausmalen, was in der Zukunft alles Schlimmes passieren könnte, der Grübelprozess bleibt der gleiche.

Auch wenn wir uns Sorgen machen, bewegen sich im Kopf permanent Gedankenspiralen, die sich auf potenzielle Bedrohungen und Gefahren richten, aber zu keiner Lösung führen. Wieder ist die Absicht dahinter eine positive. Wir denken, wenn wir alle möglichen Schwierigkeiten gedanklich vorwegnehmen, können wir uns bestmöglich auf die Zukunft vorbereiten. Und das wäre vermutlich auch so, wenn wir unser Denken lenken und uns lösungsorientiert mit den Sorgen auseinandersetzen würden. Aber erneut: Das tun wir nicht. Wir kreisen mal wieder nur um die potenziellen Probleme.

»Sorgen sind wie ein Schaukelstuhl: Sie geben dir etwas zu tun, aber bringen dich nicht weiter.«

UNBEKANNT

Wenn du dazu neigst, dir Sorgen zu machen, frag dich einmal selbst: Wie oft hast du dich an den Tisch gesetzt, Zettel und Stift in die Hand genommen und deine Befürchtungen

einfach mal aufgeschrieben? Vermutlich sehr selten, oder? Ist das nicht verrückt? Die eine Sache, die uns helfen würde, unsere Befürchtungen tatsächlich zu sortieren und zu analysieren, tun wir nicht. Wir setzen uns also nicht wirklich mit unseren Sorgen auseinander. Wir umkreisen sie bloß.

Wenn du dich konstruktiv mit deinen Sorgen auseinandersetzen würdest, würdest du sie zunächst einmal aufschreiben, um das Chaos in deinem Kopf zu sortieren. Wenn sie schwarz auf weiß vor dir liegen, hast du die Möglichkeit, mit Abstand auf deine Befürchtungen zu blicken. Du kannst dann für jede Sorge überprüfen, ob du sie beeinflussen kannst, und wenn ja, was du konkret tun kannst, um dich bestmöglich auf das Szenario vorzubereiten. Ein Student, der fürchtet, durch seine Prüfung zu fallen und dadurch seinen Abschluss nicht zu schaffen, könnte zum Beispiel einen Arbeits- und Zeitplan entwickeln, um den benötigten Stoff zu lernen, und die Möglichkeit einer Wiederholungsprüfung ermitteln. Wer Angst davor hat, dass bei einer bevorstehenden Reise das Flugzeug abstürzen oder das Gepäck verloren gehen könnte, kann sich Hilfsmittel gegen die Flugangst organisieren und das wichtigste Hab und Gut ins Handgepäck packen. Wer fürchtet, dass er zu dumm für eine bevorstehende Aufgabe ist, dass er versagen und sich lächerlich machen könnte, kann gezielt nach Hinweisen dafür suchen, warum er dieser Aufgabe doch gewachsen ist, sich seiner Ressourcen versichern und sich einen Notfallplan für den *Worst Case* zurechtlegen.

So würde es aussehen, wenn wir uns konstruktiv mit unseren Sorgen auseinandersetzen würden. Aber das machen wir nicht. Wir springen bloß in Gedanken von einer Katastrophe

zur nächsten. Wir malen uns Horrorszenarien aus, aber sobald ein Gedanke zu ängstigend wird, wechseln wir zum nächsten Thema. So denken wir kein Problem je zu Ende und gelangen zu keinem vorzeigbaren Ergebnis.

Es ist außerdem der Grund, warum es so belastend ist. Wenn du jemals einen Horrorfilm gesehen hast, weißt du genau, wovon ich spreche. Ein Horrorfilm bleibt genau so lange spannend, wie der oder die Täter maskiert bleiben. Es ist die unbekannte, diffuse Gefahr, die uns das Blut in den Adern gefrieren lässt. Wenn wir nicht wissen, wer hinter der Maske steckt, warum derjenige tut, was er tut, und wann und wie er wieder zuschlägt, ist die Spannung kaum auszuhalten. Doch irgendwann wird jeder Täter entlarvt, die Maske wird ihm oder ihr vom Gesicht gerissen und zurück bleiben in den allermeisten Fällen ziemlich durchschnittliche Menschen, wie beispielsweise die Freunde Billy und Stu, die im ersten Teil des Films »Scream« ihr Unwesen treiben.

Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber die Highschool-Schüler Billy und Stu wirken auf mich nicht mehr wie zwei übermächtige Gegner. Billy und Stu können wir besiegen. Wir können uns einen Plan für ihren Angriff zurechtlegen und sie überwältigen. Genauso ist es im Umgang mit Sorgen. Was wirklich belastet, ist die Ungewissheit. Es ist das diffuse, unkonkrete Gefühl, von zahlreichen Gefahren umzingelt zu sein: Das könnte passieren und jenes könnte passieren und was ist, wenn ...?

*»Die schlimmsten Ängste sind die,
die in unseren Gedanken geboren werden.«*

HONORÉ DE BALZAC (FRANZÖSISCHER SCHRIFTSTELLER)



In dem Moment, in dem wir unser Gehirn dazu bringen, eine Sorge wirklich zu Ende zu denken, demaskieren wir sie. Wenn wir gezielt nachdenken und uns konstruktiv mit dem Problem auseinandersetzen, fragen wir uns nicht nur: Was könnte passieren?, sondern auch: Wie kann ich mich darauf vorbereiten und bestmöglich damit umgehen? Wir legen uns einen Plan zurecht und machen aus dem Furcht einflößenden, übermächtigen Gegner eine bewältigbare Aufgabe.

Deswegen lautet ein bekannter Ratschlag im Umgang mit Sorgen auch, zu überlegen, was schlimmstenfalls passieren

kann. Auf diese Weise zwingen wir unser Gehirn, unsere Sorgen zu Ende zu denken. In den allermeisten Fällen stellt man dann schnell fest, dass das, was man befürchtet, in Wirklichkeit gar nicht so schlimme Konsequenzen hätte. Aber erneut: Wenn wir über potenzielle Gefahren in der Zukunft nachgrübeln, kommen wir nie so weit. Wir erstellen keinen konkreten Handlungsplan, weil wir nie eine Sorge zu Ende denken.

Manche glauben, dass es hilft, emotional besser gewappnet zu sein, wenn wir in Sorgen und Ängste verwickelt sind. Solche Gedanken sind zwar naheliegend, aber entpuppen sich bei genauerem Hinsehen als Trugschluss.

- Wenn du einmal an die Krisen der letzten Zeit denkst: Haben sie dich emotional nicht so stark mitgenommen, weil du sie schon befürchtet hattest?
- Konntest du bei erwarteten Katastrophen cool bleiben, während dich unerwartete Krisen aus der Bahn geworfen haben?
- Hast du schon mal bei anderen erlebt, dass sie unter einem Beziehungsende, einer Kündigung oder einer anderen Krise weniger oder gar nicht gelitten haben, weil sie zuvor befürchtet hatten, dass es passieren könnte?

Menschen leiden nicht weniger unter dem Ende einer Beziehung, nur weil sie es vorher befürchtet haben. Angst vor etwas zu haben, macht das Erleben nicht weniger schlimm. Es belastet uns nur länger, wenn wir es schon lange vorher mit uns herumtragen. Sorgenvolle Gedanken können weder das Unglück noch das daraus resultierende Leid verhindern. Sonst müssten Menschen, die sich viel Sorgen machen, we-

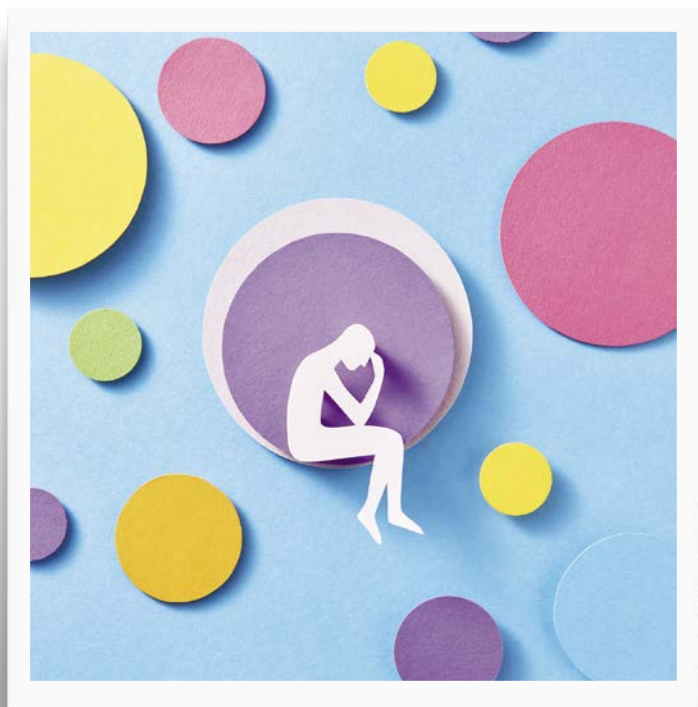
niger Probleme haben als andere, weniger durch diese belastet werden oder cooler mit Krisen und Katastrophen umgehen können. Ich kenne allerdings niemanden, auf den das zutrifft.

*»Wer fürchtet, dass er leiden wird,
erleidet schon, was er fürchtet.«*

MICHEL DE MONTAIGNE (PHILOSOPH UND HUMANIST)

In Gedankenschleifen gefangen zu sein führt daher zu keinem einzigen Vorteil. Im Gegenteil. Es erzeugt Ängste und Stress. Es kommt nicht von ungefähr, dass der Duden als Synonyme für »sich sorgen« »ängstigen, Angst haben, sich fürchten« vorschlägt. Die gedankliche Beschäftigung mit all den potenziellen Horrorvorstellungen, die in der Zukunft wahr werden könnten, schürt Unsicherheit, Angst und Panik. Tatsächlich sind es die sorgenvollen Gedanken, die, wie wir später noch sehen werden, den Angstkreislauf ins Rollen bringen. Denn unser Gehirn kann nicht unterscheiden, ob etwas in der Realität oder nur in der Vorstellung passiert. Malen wir uns in Gedanken bedrohliche Situationen aus, versetzen wir damit den ganzen Körper in Stress. Die Folgen sind Anspannungen, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, Herzrasen und Einschlafschwierigkeiten.

Schlimm genug. Aber leider ist das noch immer nicht alles. Denn je mehr wir über Vergangenes oder Zukünftiges nachgrübeln, umso schwerer wird es, das eigene Leben zu bewältigen. Wir haben dann schlichtweg nicht den Kopf frei, um uns auf die wichtigen Dinge oder die vor uns liegenden Auf-



gaben zu konzentrieren. Genau wie bei Gisela bleibt der Stapel Arbeit unerledigt auf dem Tisch liegen. Denn während wir in unseren Gedanken gefangen sind, dreht sich die Welt im Außen weiter. Nur wir können nicht auf sie reagieren, weil wir geistig abwesend sind.

Und diese ständige Abgelenktheit sorgt für weitere Probleme. Die Qualität der Arbeit leidet und es kommt zu Streitigkeiten in Beziehungen. Womöglich kümmern wir uns nicht mehr so um den Haushalt, wie es nötig wäre, um uns wohlfühlen, sind ständig gereizt, fahren unsere Mitmenschen an, sagen Verabredungen ab, gehen nicht mehr zum Sport und sorgen nicht mehr für unsere Gesundheit. Fehler bei der Arbeit, Konflikte in Beziehungen und die sich verschlechternde Gesundheit sind dann weitere Themen, über die man nachgrübeln und sich den Kopf zermartern kann: »Was stimmt nur nicht mit mir?«, »Warum passiert das immer mir?«, »Warum hab ich diese Probleme?«. Die Stimmung verschlechtert sich weiter, wir fühlen uns von Problemen umzingelt und wollen uns nur noch zurückziehen. Ein wahrer Teufelskreis entsteht, unter dem jeder Bereich des Lebens leiden kann.

Und dann wäre da noch das Problem der Zeitverschwendung. Es spricht nichts dagegen, gelegentlich seinem Kopfkino zu verfallen. Aber wer gewohnheitsmäßig viele Stunden in seinem Gedankenkarussell gefangen ist, verliert wertvolle Zeit, die er anderweitig in die Verfolgung seiner Ziele und den Aufbau seines Wunschlebens stecken kann.

»Ich habe in meinem Leben einige schreckliche Dinge erlebt, von denen einige tatsächlich passiert sind.«

MARK TWAIN (US-AMERIKANISCHER SCHRIFTSTELLER)

DIE WIEGE DES GRÜBELNS: WIE NEGATIVE DENKGEWOHNHEITEN ENTSTEHEN

*Im Laufe der Zeit entstehen aus Erfahrungen
automatisierte Denkmuster, die wir
gewohnheitsmäßig anwenden, selbst, wenn sie
uns nicht wirklich weiterbringen.*

Das ewige Kreisen um Probleme, das Hin- und Herwälzen all deiner Unzulänglichkeiten, das permanente »Was wäre, wenn ...« und »Hätte, hätte, Fahrradkette« führt zu nichts außer Selbstzerfleischung, Kummer und Anspannung. Es verursacht Stress, hält dich vom Schlafen ab, verschwendet Zeit und führt dich sicher auch nicht näher an eine Lösung heran.

Mal ehrlich, würdest du anderen Menschen in schwierigen Lebenssituationen empfehlen zu grübeln, um ihre Probleme zu lösen? Wahrscheinlich nicht. Denn in den meisten Fällen wird uns ein fünfminütiges gezieltes Nachdenken deutlich weiter bringen als das tagelange Kreisen um das Problem herum.

Warum aber machen wir das dann nicht viel häufiger? Weil wir es, wie so vieles, schlichtweg nicht gelernt haben. Niemand hat uns je erklärt, wie unser Verstand wirklich funktioniert. Wir glauben, nachzudenken, während wir in Wirklichkeit nur die gewohnten Programme abspulen. Wir versuchen, Antworten auf unsere Fragen zu finden, Probleme zu lösen, Schwierigkeiten vorauszusehen und um Gottes willen die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Unsere Absichten sind gut. Aber die Umsetzung lässt zu wünschen übrig. Denn wir greifen auf unsere gewohnten Denkstile zurück. Auf das, was sich in der Vergangenheit aufgrund unserer Persönlichkeit, unserer Erfahrungen oder den Einflüssen unseres Umfeldes als Denkmuster entwickelt hat. Vielleicht hat dir das Grübeln über vergangene Ereignisse vorübergehend eine gewisse Erleichterung verschafft, weswegen du es dann gleich noch einmal probiert hast. Vielleicht wurdest du früher auch für deine Umsicht gelobt, wenn du dir besonders viele Sorgen gemacht hast, oder du hast Zuwendung und Trost für dein Katastrophendenken erhalten.



Wenn wir eine belohnende Erfahrung machen, zum Beispiel positiv bestätigt werden, werden Neurotransmitter wie Dopamin freigesetzt, die das Verhalten verstärken und dazu führen, dass wir es wiederholen. Unser Gehirn schlägt uns das entsprechende Verhalten also in einer vergleichbaren Situation wieder vor: »Hey du, das letzte Mal sind wir mit unseren Sorgen ganz gut gefahren. Ist vielleicht einen zweiten Versuch wert?«

Jedes Mal, wenn wir eine bestimmte Denkweise ausüben, werden im Gehirn die entsprechenden neuronalen Verbindungen gestärkt. Das Gehirn lernt, in der entsprechenden Situation mit Sorgen zu reagieren, und wird es von nun an – sofern es sich als ungefährlich und vielleicht sogar wirkungsvoll herausgestellt hat – standardmäßig vorschlagen. Jetzt haben wir es mit einer Gewohnheit zu tun, die automatisch erfolgt, auch ohne bewusste Absicht. Das Gehirn schenkt dem Verhalten nun keine Aufmerksamkeit mehr, es hat seinen Job erledigt.

Aber wir verfallen jetzt auch in Grübelspiralen, obwohl wir uns auf die Arbeit konzentrieren möchten. Es ist ein Automatismus geworden, der sich nicht so leicht durchbrechen lässt. Um anders zu denken, müssen wir uns bewusst dafür entscheiden und Energie aufwenden. Für das Standardprogramm aber nicht. Unser Verstand schaltet das automatisch ein. Er kennt es so. Er mag es so. Er sieht auch kein Problem darin. Schließlich sind wir doch ursprünglich mal gut mit dem Verhalten gefahren. Doch nur, weil damit (in der Vergangenheit) ein positiver Aspekt verbunden war, heißt das nicht, dass es insgesamt für unser Leben und unsere Ziele nützlich und vorteilhaft ist.



Die dunkle Seite des Denkens

Im Laufe des Lebens lernen wir, auf bestimmte Art und Weise zu denken. Denkstile bilden sich aus, die wir gewohnheitsmäßig anwenden. Diese Denkgewohnheiten und Überzeugungen können mehr oder weniger hilfreich sein. Manche schaden uns regelrecht, weil sie unser Wohlbefinden belasten und für zahlreiche Probleme in unserem Leben verantwortlich sind.

GISELA GRÜBLERIN - DAS MENTALE HAMSTERRAD

Gisela Grüblerin hast du schon kennengelernt. Sie steht stellvertretend für alle, die dazu neigen, gedanklich um Probleme zu kreisen, statt gezielt über sie nachzudenken.

Hierunter fallen alle repetitiven Denkmuster, wie das Grübeln und die Gewohnheit, sich Sorgen zu machen, aber auch das Hadern über Situationen in der Vergangenheit, die wir nicht loslassen und akzeptieren können. Vielleicht neigst du auch dazu, permanent im Kopf deine To-do-Liste aufzuzählen.

Ich zum Beispiel hatte lange Zeit das Problem, meinen Stress zu verstärken, indem ich im Kopf ständig meine anstehenden Aufgaben aufzählte: »Du musst noch zwei neue Skripte texten, an deinem Buch weiterschreiben, den Brief einwerfen, bei der Versicherung anrufen, die Wäsche aufhängen und den Geschirrspüler einräumen.« Schon klar. So steht es ja auch auf meiner To-do-Liste für den heutigen Tag, aber trotzdem konnte mein Gehirn nicht abschalten und erinnerte mich gebetsmühlenartig daran.

Vielleicht kennst du das auch von dir: dass du bestimmte Informationen, wie zum Beispiel deinen neuen Handy-Freischaltcode oder auch die Zurückweisung, die du neulich erfahren hast, in deinem Gehirn permanent wiederholst?



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem Buch Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer Bücher auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem Buch und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in Ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

Sollten wir Ihre Erwartungen so gar nicht erfüllt haben, tauschen wir Ihnen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12
81675 München
www.gu.de

IMPRESSUM

© 2024 GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH, Postfach
860366,
81630 München



GU ist eine eingetragene
Marke der GRÄFE UND
UNZER VERLAG GmbH,
www.gu.de

ISBN 978-3-8338-9460-2
1. Auflage 2024

Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck, auch auszugs-
weise, sowie Verbreitung
durch Bild, Funk, Fernsehen
und Internet, durch foto-
mechanische Wiedergabe,
Tonträger und Datenver-
arbeitungssysteme jeder Art
nur mit schriftlicher Geneh-
migung des Verlages.

Projektleitung:
Anja Schmidt
Lektorat: Diane Zilliges
Bildredaktion:
Simone Hoffmann
Umschlaggestaltung und
Layout:
Independent Medien Design
Herstellung: Chiara Knell
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Reproduktion:
Longo AG, Bozen
Druck und Bindung:
DZS Grafik, Slowenien



GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Umwelthinweis

Nachhaltigkeit ist uns sehr
wichtig. Der Rohstoff Papier
ist in der Buchproduktion
hierfür von entscheidender
Bedeutung. Daher ist dieses
Buch auf PEFC-zertifizier-
tem Papier gedruckt. PEFC
garantiert, dass ökologische,
soziale und ökonomische
Aspekte in der Verarbei-
tungskette unabhängig über-
wacht werden und lückenlos
nachvollziehbar sind.

Bildnachweis

Adobe Stock: S. 36, 86_1,
97, 113_1, 142, 162;
Bryce Evans/Unsplash: S. 153;
Nick Fewings/Unsplash:
S. 46; Getty Images: S. 4, 8,
11, 16, 20, 26_1, 26_2, 28,
41, 58, 61, 75, 82, 92, 107,
108, 113_2, 119, 133, 140,
169, 174; iStockphoto: S. 89;
Ankush Minda/Unsplash:
S. 187; Plainpicture: S. 52, 64,
70, 78, 80, 86_2, 116, 120,
144, 164, 174; privat: S. 190;
Stocksy: S. 23, 33, 55, 100,
125, 128; Motoki Tonn Ez/
Unsplash: S. 138; Westend61:
S. 38, 159, 177, 182;

Syndication: Bildagentur
Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32,
80337 München
www.imageprofessionals.com

Die Quellenangaben findest
du hier:



[gu.de/genug-gegruebelt-
quellen](http://gu.de/genug-gegruebelt-quellen)

Raus aus dem Kopf -

rein ins Leben!

Gedanken sind machtvoll. Doch sie helfen uns nicht immer, so zu leben, wie wir es uns wünschen. Sobald Sorgen, Grübeleien und Selbstzweifel überhand nehmen, ist es an der Zeit, die Kontrolle zurückzugewinnen und wieder mehr Leichtigkeit ins Leben zu lassen.

Katharina Tempel ist Expertin für Positive Psychologie und Bestsellerautorin. Wunderbar anschaulich erklärt sie, wie unser Verstand funktioniert und warum wir nicht immer auf ihn hören sollten. Anhand von praxisnahen Strategien offenbart sie, wie wir uns von belastenden, wiederkehrenden Gedanken befreien können.

Ein unverzichtbarer Ratgeber für alle, die sich nach mehr Lebensfreude und innerem Frieden sehnen!

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-9460-2



9 783833 894602

€ 19,99 [D]

www.gu.de