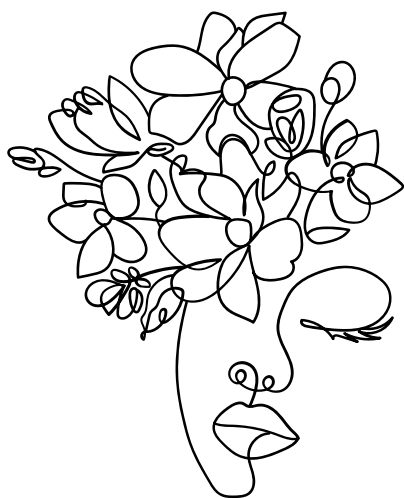


Lia Morgenstern

*Denkst du noch oder  
lebst du schon?*

Stoppe dein Overthinking und finde innere  
Ruhe





# Inhalt

Vorwort .....	4
Kapitel 1: Was ist Overthinking?.....	5
Kapitel 2: Gedanken eines Overthinkers.....	6
Kapitel 3: Die Kunst des Overthinkings.....	49
Kapitel 4: Die Macht der Wiederholung.....	58
Kapitel 5: Warum dich dein Perfektionismus sabotiert.....	63
Kapitel 6: Emotionale Überladung.....	71
Kapitel 7: Entscheidungen treffen ohne Panik.....	76
Kapitel 8: Die Vergangenheit loslassen.....	82
Kapitel 9: Wie du aufhörst, dir über andere zu viele Gedanken zu machen.....	86
Kapitel 10: Wie du mit Overthinking Frieden schließt.....	92
Kapitel 11: Die verborgene Stärke des Overthinkings.....	96
Nachwort.....	103



## Willkommen im Kopfkino!

Kennst du das?

Es ist 2 Uhr nachts. Du liegst im Bett, die Welt schläft – aber dein Kopf hat beschlossen, dass das der perfekte Zeitpunkt ist, um dein komplettes Leben auseinanderzunehmen.

„Habe ich mich heute peinlich benommen?“

„Warum hat er/sie meine Nachricht gelesen, aber nicht geantwortet?“  
Und plötzlich findest du dich in einem endlosen Labyrinth aus „Was wäre wenn...?“ und „Hätte ich nicht lieber...?“ wieder.

Du bist nicht allein.

Viele von uns denken zu viel. Vielleicht, weil wir Angst haben, Fehler zu machen. Vielleicht, weil wir glauben, dass genug Nachdenken uns vor Enttäuschungen schützt. Oder vielleicht einfach, weil unser Gehirn es liebt, in Dauerschleife zu laufen.

Das Problem ist: Overthinking löst keine Probleme. Es erschafft neue.

Denn je mehr du grübelst, desto größer werden die Zweifel. Je tiefer du bohrst, desto verwirrender wird alles. Und am Ende bist du nicht schlauer – nur erschöpft.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich weiß, wie es sich anfühlt, in den eigenen Gedanken gefangen zu sein. Dieses Buch wird dir keine leeren Versprechungen machen. Es wird dir nicht sagen: „Hör einfach auf zu denken.“ Denn das wäre Schwachsinn.

Aber was ich dir zeigen kann, ist, wie du dein Denken verstehst, wie du Kontrolle über deine Gedanken gewinnst – und wie du endlich lernst, loszulassen.

Du wirst herausfinden, warum dein Kopf manchmal gegen dich arbeitet. Du wirst lernen, wie du dich von unnötigen Gedankenspiralen befreist. Und du wirst verstehen, dass Overthinking nicht bedeutet, dass mit dir etwas nicht stimmt – sondern dass du einfach ein Mensch bist, der tief fühlt.

Dieses Buch wird dich begleiten, wie ein guter Freund, der dich an der Hand nimmt und sagt:

„Du bist nicht verrückt. Du denkst nur zu viel. Und das kann man ändern.“

Bist du bereit? Dann lass uns anfangen.



# Kapitel 1: Was ist Overthinking?

*Ich habe so viel Zeit damit verbracht, alles zu überdenken,  
dass ich vergessen habe, einfach zu sein.*



Ein Overthinker ist jemand, der ein einfaches „Okay“ liest und darin tausend Bedeutungen findet.

Jemand, der ein Gespräch von gestern noch einmal in Gedanken durchgeht, Wort für Wort, Tonfall für Tonfall, als würde er die Vergangenheit umschreiben können.

Ein Overthinker ist jemand, der Nachrichten schreibt und löscht, weil er zu lange darüber nachdenkt, ob sie falsch verstanden werden könnten.

Jemand, der nachts wach liegt und darüber nachdenkt, was er vor zwei Jahren hätte anders sagen sollen.

Jemand, der nicht nur über die Zukunft nachdenkt, sondern sich jedes erdenkliche Szenario ausmalt – inklusive der schlimmsten Versionen, die nie eintreten werden.

Ein Overthinker nimmt Dinge wahr, die andere übersehen.  
Er hört Zwischentöne, spürt Unsicherheiten, analysiert Muster.  
Er denkt in Schleifen, hinterfragt seine eigenen Gedanken, reflektiert jede seiner Entscheidungen.

Manchmal fühlt es sich an wie ein Fluch. Manchmal fühlt es sich an wie eine Superkraft.

Manchmal ist es beides.

Ein Overthinker will es immer richtig machen.

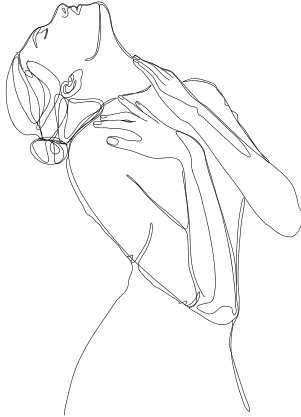
Und genau das ist das Problem.

Denn manchmal ist das Leben kein Puzzle, das man perfekt zusammensetzen muss.

Manchmal ist es einfach nur da – und wartet darauf, gelebt zu werden.

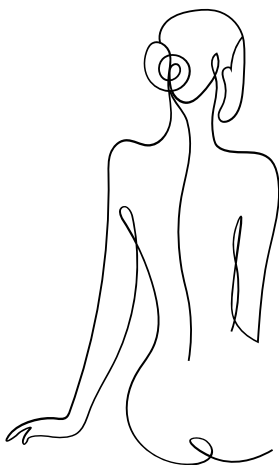
## *Kapitel 2: Gedanken eines Overthinkers*

Ich liege wach,  
und mein Kopf erzählt mir Geschichten,  
die nie passiert sind –  
aber sich trotzdem real anfühlen.



Ich schreibe Nachrichten und lösche sie wieder.  
Ich überlege, ob ich zu viel gesagt habe.  
Oder zu wenig.  
Oder ob es überhaupt jemand interessiert.

Overthinking hört nicht einfach auf –  
außer bei den richtigen Menschen.  
Bei ihnen gibt es keine unterschweligen Zweifel,  
kein endloses Analysieren jeder Nachricht,  
kein Hinterfragen jeder Geste.  
Du musst nicht überlegen, ob sie bleiben.  
Du musst nicht Angst haben, dass du zu viel bist.  
Du weißt es einfach.  
Und in diesem Wissen wird dein Kopf zum ersten Mal still.



Overthinker verletzt man nicht so leicht –  
sie tun es oft schon selbst.

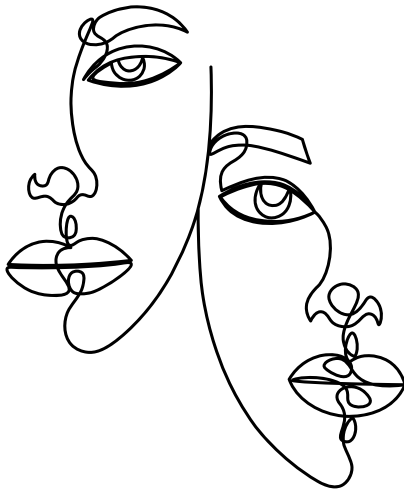
Noch bevor etwas passiert, haben sie jedes Szenario durchgespielt,  
jede Möglichkeit bedacht, jedes Gefühl vorweggenommen.

Sie erleben die Höhen und Tiefen in Gedanken,  
noch bevor die Realität eine Chance hat, einzutreten.  
Wenn es dann geschieht, ist es keine Überraschung –  
sondern nur die Bestätigung dessen,  
was ihr Kopf schon lange wusste.





Overthinker fühlen tiefer – den Schmerz, aber auch das Glück.  
Sie merken sich jedes Detail, jedes unausgesprochene Wort,  
denken an dich, bevor du es selbst tust.  
Ihre Liebe ist intensiv, ehrlich, bedingungslos.  
Sie sehen dich auf eine Weise, die du selbst nicht siehst.  
Ja, es ist nicht leicht, so zu sein.  
Aber irgendwann kommt jemand,  
der genau das liebt – nicht trotz, sondern wegen all dem.



Loslassen fühlt sich an wie ein Kampf gegen den eigenen Kopf.  
Jedes „Was wäre, wenn?“ hält dich fest,  
jede Erinnerung zieht dich zurück.  
Aber irgendwann begreifst du:  
Nicht alles, was du hältst, hält dich auch.  
Und manchmal bedeutet Loslassen nicht verlieren –  
sondern endlich frei sein.



Ich frage mich, was sie denken.  
Ob ich zu leise oder zu laut war,  
ob meine Worte richtig waren,  
ob mein Blick falsch gedeutet wurde.  
Doch während ich darüber nachdenke,  
merken sie es wahrscheinlich nicht einmal.  
Und ich verliere mich in Gedanken,  
die nur in meinem Kopf existieren.

