

# **Du bist nicht deine Gedanken**

**Wie du Gribelschleifen durchbrichst und innere  
Ruhe findest**

Sophie Krämer



## **Urheberrechtserklärung**

© 2026 Sophie Krämer

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Autorin unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, digitale Speicherung oder andere Verfahren) ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder verbreitet werden.

## **Haftungsausschluss**

Die in diesem Buch enthaltenen Inhalte wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit oder Aktualität der bereitgestellten Informationen.

Dieses Buch dient ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken. Es stellt keinen Ersatz für professionelle medizinische, psychologische oder therapeutische Beratung dar. Leserinnen und Leser werden ausdrücklich dazu aufgefordert, bei gesundheitlichen oder psychischen Problemen qualifizierte Fachpersonen zu konsultieren.

Die Anwendung der im Buch beschriebenen Methoden erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Autorin übernimmt keine Haftung für etwaige direkte oder indirekte Schäden, die aus der Nutzung der Inhalte dieses Buches entstehen.

## Inhaltsverzeichnis

Urheberrechtserklärung .....	3
Haftungsausschluss .....	4
Einleitung .....	7
Kapitel 1: Die Wurzel des Problems: Warum du alles so tief fühlst .....	9
Die emotionale Kosten des zu viel Kümmerns .....	10
Kapitel 2: Das Problem ist nicht nur die Menschen, es ist alles .....	11
Kapitel 3: Das Gedanken-Gefängnis: Wie dein Verstand mentale Schleifen erschafft .....	13
Warum dein Verstand an Schmerz klammert .....	14
Warum diese Muster bestehen bleiben .....	15
Kapitel 4: Die größere Perspektive .....	16
Teil 1: Lösungen .....	18
DIE ZEUGEN-PRAKTIK: Deine Beziehung zu Emotionen transformieren .....	18
DAS AUFMERKSAMKEITS-RESTAURATIONSSYSTEM: Mentale Räume erschaffen .....	18
DIE GEDANKENBEGRENZUNGSPRAKTIK: Aus dem Grübeln ausbrechen .....	19
MENTALE STÄRKEBEDINGUNG: Aus den Gedankenschleifen ausbrechen .....	20
Der Mustern-Unterbrechungs-Ansatz + Pivot .....	20
Die Integration: Tägliche Praxis für bleibende Veränderung .....	21
Die effektivste Methode, die das Überdenken, die Angst und Selbstsabotage besiegen kann .....	23
Kapitel 5: Die Illusion der Kontrolle .....	25
Kapitel 6: Die Verbindung zwischen Kontrolle, Ablehnung und dem Wunsch zu „gewinnen“ .....	27
Ablehnung im Dating .....	28
Hör auf, es persönlich zu nehmen .....	29
Teil 2: Lösungen – Kontrolle umkehren: Von Extern zu Intern .....	31
Das Durchbrechen des Ablehnungs-Kontroll-Zyklus .....	31
Den Wunsch zu gewinnen ersetzen .....	32
DIE INTEGRATION .....	32
DIE MACHT DER REFLEXION: Erkenne deine Stärke .....	33
Kapitel 7: Die versteckten Kosten, die Last von allen zu tragen .....	35
SELBSTBEWERTUNG: DIE LAST, DIE DU TRÄGST .....	35
Einseitige Beziehungen und der Zyklus falscher Hoffnung .....	36
Der Preis für deine Gesundheit .....	37
Kapitel 8: Die Macht der Schuld und der Kampf, Grenzen zu setzen .....	39
Wie unsichtbare Grenzen Enttäuschungen ermöglichen .....	39
Warum ist es so schwer, Grenzen zu setzen? .....	40
Kapitel 9: Die Falle des Übererklärens und Loslassens .....	41
Loslassen... Von dir selbst .....	41
Teil 3: Lösungen – Deine emotionale Autonomie zurückgewinnen .....	43
Grenzen setzen ohne Schuld .....	43
Die Befreiung von einseitigen Beziehungen .....	45
Den Raum der Leere umarmen .....	45
Die Befreiung des Loslassens .....	46
DIE INTEGRATION .....	46
Die Befreiung von einseitigen Beziehungen .....	47
Den Raum der Leere umarmen .....	48
Kapitel 10: Verborgene Manipulation: Erkennen, wann andere dich zum Problem machen .....	49

Wenn Täter sich als Opfer darstellen .....	49
Weil es immer schon funktioniert hat .....	50
Manipulation erkennen und deine Realität zurückgewinnen .....	51
Kapitel 11: Das letzte Mal, dass sie dich so fühlen lassen: Zu wissen, wann man gehen muss .....	53
Kapitel 12: Der Schmerz des Wachstums: .....	55
Die Trauer über hinterlassene Beziehungen .....	55
Kapitel 13: Das Erscheinen deines authentischen Selbst .....	57
Kapitel 14: Der leere Raum: Tod und Wiedergeburt der Identität .....	59
Teil 4: Lösungen – Das Vertrauen in deine Wahrnehmung wiederaufbauen .....	61
DER DEFINITIVE ABGANG: .....	62
JENSEITS VON „NOCH EINER CHANCE“ .....	62
Navigieren durch den Identitätsübergang .....	63
Der Mut des unbekanntes Terrains .....	63
Die Integration .....	64
Kapitel 15: Du schaffst das .....	66
Kapitel 16: Der stille Trick des Egos: .....	68
Wie dein Geist dich klein hält .....	68
Kapitel 17: Was sie dir nicht über Vergebung gesagt haben .....	70
Kapitel 18: Jenseits des Glücks: Den inneren Frieden finden .....	72
Kapitel 19: Das Licht finden auf der Reise des Lebens .....	74
Kapitel 20: Geh und lebe .....	77
Schlusswort .....	78

# Einleitung

Es kommt ein Moment, in dem du realisierst, dass du nicht mehr so weiterleben kannst – ständig erschöpft, ständig von Dingen beeinflusst, die nicht so viel Macht über dich haben sollten. Vielleicht hast du jahrelang das Gefühl gehabt, keine Kontrolle über deine eigenen Emotionen zu haben, als ob jedes kleine Ding – was jemand sagt, was jemand tut, was nicht nach deinem Plan läuft – bestimmt, wie du dich fühlst. Vielleicht bist du durchs Leben gegangen und hast unsichtbare Lasten getragen, Dinge, die nie deine waren, um sie zu tragen. Du wachst schon angespannt auf, erwartest bereits Stress. Du spielst alte Gespräche immer wieder ab, grübelst über Dinge nach, die du nicht ändern kannst, und fühlst, wie du immer wieder in die gleichen Zyklen gezogen wirst – überdenken, überfürsorglich sein, überreagieren, und öfter, als du solltest, spiralisierst du dich aus der Kontrolle. Manchmal ist es einfach ein Gefühl, das nicht wirklich verschwinden will. Ein untergründiges Gefühl der Angst, das weder vollends Besitz ergreift noch völlig verschwindet, sondern einfach genug umherlungert, um dich als Gefangenen zu halten. Andere Male ist es so schlimm, dass du nur noch weglaufen möchtest. Du willst einfach nur weglaufen! Du denkst buchstäblich, du wirst verrückt, dass kein „normaler“ Mensch sich von Dingen so leicht oder so sehr beeinflussen lässt. Auch wenn es schwer zuzugeben ist, findest du dich ständig emotional und mental instabil. Und du setzt diesen Teufelskreis fort, der einfach nicht aufhört. Du denkst, du bist wieder gut drauf und auf einem Hoch, und im nächsten Moment hast du das Gefühl, dass deine Welt um dich herum zusammenbricht. Und tief im Inneren weißt du, dass es nicht nur an anderen Menschen liegt. Es geht nicht nur darum, wer dich verletzt hat, wer dich enttäuscht hat, wer dich nicht wertgeschätzt hat. Es geht um dich. Es geht darum, wie du allem und jedem Zugang zu deinem Frieden, deinem Verstand, deinen Emotionen gegeben hast. Es geht darum, wie hart du mit dir selbst bist.

Der Preis dieser emotionalen Achterbahnfahrt ist immens. Sie beeinflusst deine Beziehungen, da die Menschen nie wissen, welche Version von dir sie treffen werden. Sie wirkt sich auf deine Arbeit aus, da deine Konzentration unter dem Gewicht des inneren Chaos fragmentiert wird. Sie erodiert dein Selbstvertrauen, da du dich fragst, ob du dich darauf verlassen kannst, stabil zu bleiben. Am verheerendsten ist, dass sie dir die Gegenwart raubt – die Fähigkeit, dein Leben in dem Moment zu erleben, in dem es sich entfaltet, anstatt in mentalen Projektionen darüber, was passieren könnte, oder in Grübeleien über das, was bereits geschehen ist.

Du hast verschiedene Ansätze ausprobiert. Vielleicht hast du versucht, deine Emotionen zu unterdrücken, nur damit sie später mit noch größerer Intensität hervortreten. Vielleicht hast du nach Bestätigung bei anderen gesucht, in der Hoffnung, dass ihre Beruhigung den Sturm in dir zur Ruhe bringen würde. Oder du hast versucht, jede Situation zu kontrollieren, in dem Glauben, dass du endlich Frieden finden würdest, wenn du nur jedes Ergebnis vorhersagen und managen könntest. Aber diese Strategien haben dich immer wieder im Stich gelassen, weil sie die Symptome ansprechen und nicht die wahre Ursache.

Was du noch nicht erkannt hast, ist, dass diese Überreaktion kein Charakterfehler oder ein unveränderlicher Bestandteil deiner Persönlichkeit ist. Es ist ein erlerntes Muster, eine Gewohnheit des Geistes, die sich mit der Zeit durch Wiederholung verstärkt hat. Und wie jede Gewohnheit kann sie verlernt und durch gesündere Reaktionen ersetzt werden. Der reaktive Geist ist nicht das, was du bist – er ist einfach das, was du geübt hast zu werden.

Aber hier ist die Wahrheit: Du musst nicht so weiterleben. Du kannst dich ändern.

Diese Reise wird nicht immer einfach sein. Wachstum ist nicht linear – es ist eine Reihe von Erweiterungen und Kontraktionen, Durchbrüchen und Rückschlägen. Aber mit konsequenter Übung und den Werkzeugen, die in diesen Seiten bereitgestellt werden, wirst du eine Standfestigkeit entwickeln, die unerschütterlich bleibt, selbst wenn die Umstände chaotisch sind. Dieses Buch geht nicht darum, emotionslos zu werden. Es geht darum, zu lernen, zu kontrollieren, was du deiner Energie gibst. Es geht darum, zu verstehen, dass nicht alles eine Reaktion verdient, nicht jeder Zugang zu dir hat und nicht jeder Gedanke es wert ist, geglaubt zu werden. Es geht darum, Grenzen zu setzen und deinen Frieden zu schützen – ohne Schuldgefühle.

Dieses Buch wird dir beibringen, wie du:

- Aufhören kannst, dass kleine Dinge deinen ganzen Tag ruinieren.
- Aufhören kannst, dich selbst zu sabotieren.
- Gesunde Grenzen setzen kannst, ohne dich schuldig zu fühlen.
- Den Unterschied zwischen echter Schuld und Manipulation erkennen kannst.
- Den Zyklus des Überdenkens stoppen kannst, bevor er außer Kontrolle gerät.
- Aufhören kannst, alles so persönlich zu nehmen und dich von emotionaler Reaktivität zu befreien.
- Toxische Muster in Beziehungen erkennen und ohne Bedauern loslassen kannst.
- Mehr Kontrolle erlangen und dich jeden Tag besser fühlen kannst.
- Deine Denkweise von Opferbewusstsein zu Selbstermächtigung verändern kannst.
- Die Kunst der emotionalen Abgrenzung lernen kannst – wie du unbeeindruckt bleibst, ohne kalt zu werden.
- Unaufhaltsam weitermachen kannst, ohne das Bedürfnis zu haben, dein Wachstum zu erklären. Denke daran, du bist nicht schwach, weil du Dinge tief fühlst oder viel nachdenkst, aber du musst aufhören, dich davon verzehren zu lassen. Du bist nicht egoistisch, weil du dich für dich selbst entscheidest, aber du musst aufhören, dich dafür zu entschuldigen. Du bist nicht herzlos, weil du von dem gehst, was dir nicht mehr dient, aber du musst aufhören, dich bei Menschen zu erklären, die es nie verstehen werden.

Dies ist dein Wendepunkt. Lass uns anfangen, zu entdecken, warum dich alles so tief betrifft – und dann, wie du endlich frei wirst...