

Raus aus dem Gedankenkarussell

**Wie Sie Grübeln stoppen, mentale Klarheit gewinnen und Ihr Leben
wieder bewusst steuern – mit dem wissenschaftlich fundierten**

Clear-Mind-Prinzip

Sophie Krämer

© Copyright 2026 by Sophie Krämer

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch 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 Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Dennoch übernehmen weder die Autorin noch der Verlag eine Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der bereitgestellten Informationen.

Dieses Buch dient ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken. Es stellt **keine medizinische, psychologische oder therapeutische Beratung** dar und ersetzt keinesfalls die individuelle Beratung durch qualifizierte Fachpersonen.

Die Anwendung der in diesem Buch dargestellten Methoden und Strategien erfolgt auf eigene Verantwortung. Für etwaige direkte oder indirekte Schäden, die aus der Nutzung der Inhalte entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	8
Kapitel 1 — C: Die innere Geräuschkulisse beruhigen	11
Warum Grübeln nicht Ihre Schuld ist	12
Die Tricks Ihres Gehirns	13
Die Gefahr, Grübeln zu ignorieren	15
Es ist nie zu spät für Veränderung – und die Wissenschaft bestätigt es	15
Übung: Protokoll für Emotionen, körperliche Symptome und Schlaf	16
Kapitel 2 — L: Gedankenschleifen erkennen und benennen	19
Grüble ich – oder ist das noch normale Sorge?	20
Woher kommen Ihre Auslöser?	21
Warum die Vergangenheit nachwirkt	22
Gedankenschleifen benennen	22
Filtern	22
Abwerten des Positiven	23
Schwarz-Weiß-Denken	23
Übergeneralisierung	23
Vorschnelle Schlussfolgerungen	23
Katastrophisieren	24
Denkfehler (Trugschlüsse)	24
Schulduweisungen	24
„Sollte“-Denken	24
Emotionales Schlussfolgern	25
Etikettieren	25
Unfehlbarkeit	25
Warum das Benennen so wichtig ist	25
Emotionen benennen	25
Gedanken neu bewerten – mit kognitiver Umstrukturierung (CBT)	26
Die Kraft von Affirmationen	27
Übung: Journaling zur Mustererkennung	27
Kapitel 3 — E: Im gegenwärtigen Moment ankommen	29
Warum ist „im Moment leben“ so wirkungsvoll?	29
Atemtechniken – einfache Wege zur Beruhigung	30
Box-Atmung	30
4-7-8-Atmung	31
Erdung durch Kontakt mit der Natur	31
Mentale Erdung: Die 5-4-3-2-1-Methode	32
Der Kern dieser Praxis	33
Die uralte Praxis der Achtsamkeit	33
Beispielmeditation	33
Übung: Reflektieren und anwenden	35
Ein letzter Gedanke	35
Kapitel 4 — A: Annehmen statt vermeiden	36
Was wir von einem weißen Bären lernen können	37

Methoden aus der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)	38
Übung: Strategien emotionaler Vermeidung erkennen	38
Von kognitiver Verschmelzung zu kognitiver Defusion	38
Der innere Beobachter	39
„Radio Weltuntergang“	40
Übung: Sauberer und „verschmutzter“ Schmerz	40
Wabi-Sabi – Die Schönheit des Unvollkommenen	40
Wege zu mehr Selbstakzeptanz	41
Ängste annehmen – und überwinden	42
Exposition: Schritt für Schritt der Angst begegnen	42
Die Angstleiter	42
Übung: Schreiben über das Älterwerden	43
Ausblick	44
Wie Sie aktiv dafür sorgen können, dass Ihr Leben von Verbindung, Austausch und lebendigen Beziehungen geprägt bleibt. Der Kern dieses Kapitels	44
Kapitel 5 — R: Verbindung suchen und Beziehungen gestalten	45
Warum soziale Kontakte so entscheidend sind	45
Bestehende Beziehungen pflegen	45
Gemeinsam aktiv werden	46
Warum nicht selbst etwas initiieren?	46
Technologie als Brücke – nicht als Barriere	46
Übung: Checkliste für Ihre Online-Sicherheit	47
Gerätesicherheit überprüfen	47
Einstellungen in sozialen Netzwerken anpassen	48
Betrugsversuche erkennen und vermeiden	48
Ein kurzer Ausblick	48
Übergang zum nächsten Schritt	48
Der Mythos des Alterns	49
Kapitel 6 — M: Den Körper bewegen, den Geist verändern	50
Die Darm-Hirn-Achse: Die Kommunikationslinie Ihres Körpers	50
Wie Körper und Gefühle zusammenwirken	51
Das „zweite Gehirn“	51
Warum das für Ihr Grübeln wichtig ist	51
Den Vagusnerv gezielt beruhigen	51
Die Kraft der Yoga-Praxis	53
Yogaübungen für ältere Erwachsene	53
Sanfte Varianten: Yoga auf dem Stuhl	56
Langsam und fließend: Tai Chi	58
Ganzheitlich trainieren: Den ganzen Körper im Blick behalten	58
Was im Alter besonders wichtig ist	59
Schritt für Schritt statt alles auf einmal	59
Übung: Ihr persönlicher Bewegungs-Tracker	59
Ein wichtiger Gedanke zum Schluss dieses Kapitels	60
Kapitel 7 — I: In Freude investieren	61

Das große Ganze sehen – und den Geist beruhigen	62
Warum das große Ganze so wichtig ist	62
Den Blick weiten – Schritt für Schritt	63
Freude entdecken – und ihr Raum geben	63
Wege zur eigenen Freude	64
Natur als stille Ressource	64
Waldbaden: Einfach nur da sein	65
Überwältigendes Grübeln durch Dankbarkeit ersetzen	65
Was Dankbarkeit im Kern bedeutet	65
Praktische Wege zur Dankbarkeit	66
Übung: Impulse für Ihr Dankbarkeitstagebuch	66
Ein Blick nach vorn	67
Kapitel 8 — N: Nach Werten leben	68
Die eigenen Werte neu entdecken	68
Übung: Ihre Kernwerte identifizieren	68
Reflexion anhand Ihrer Werte	70
Ein Leben mit Sinn gestalten	70
Wo Sinn entstehen kann	70
Grübeln vs. Problemlösen	71
Drei Fragen zur Unterscheidung	71
Vom Grübeln ins Handeln kommen	72
Kleine Schritte, große Wirkung	72
Das ACTIVE-Prinzip	72
Vom Wunsch zur Wirklichkeit	73
Wie Sie Ihr Vision Board gestalten	73
Kapitel 9 — D: Gestalte deine Tage	75
Neue Gewohnheiten entwickeln – und beibehalten	75
Zwei Wege des Habit Stackings	76
Beispiele für Habit Stacking im Alltag	76
Schreibimpulse für Ihre tägliche Reflexion	76
Achtsamkeit im Alltag verankern	77
Ein neuer Alltag – Schritt für Schritt	77
Yoga-Übungen	78
Kraft und Ausdauer	79
Positive Affirmationen	82
Verständnis	84
Ein Prozess – kein Ziel	85
Der Weg mit dem Clear-Mind-Modell	85
Es wird besser	85
Was Sie konkret tun können	85
Sie sind nicht allein	86
Eine letzte Bitte	86
Schlusswort	87

Einführung

Neulich war ich mit einem meiner liebsten Freunde, Peter, spazieren. Mein Mann und ich wohnen seit über 25 Jahren Tür an Tür mit ihm – und zuvor mit seiner inzwischen verstorbenen Frau Nancy. Wirklich nahegekommen sind wir uns jedoch erst in den letzten zehn Jahren. Der Grund dafür ist ebenso schlicht wie rückblickend töricht:

Ich hielt Peter, der zwölf Jahre älter ist als ich, für alt.

Als wir uns kennenlernten, war ich Anfang vierzig – mitten in einer Lebensphase, die von Tempo und Verpflichtungen geprägt ist. Ich hatte Kinder, und selbst meine gleichaltrigen Freundinnen ohne Familie waren ständig unterwegs. Unser Alltag kreiste um Karriere, Kinder, Angehörige – oder alles zugleich. Es schien mir damals unvorstellbar, einmal so zu sein wie Peter, der sich mit Blick auf seinen sechzigsten Geburtstag ernsthaft mit dem Ruhestand und der Frage beschäftigte, wie er seinen „zweiten Akt“ gestalten wollte.

Heute liegt mein eigener sechzigster Geburtstag bereits einige Jahre zurück. Wenn ich an mein damaliges Ich denke, muss ich schmunzeln. Inzwischen weiß ich es sehr zu schätzen, einen älteren Freund zu haben. Peter erinnert mich immer wieder daran, dass noch viel gute Zeit vor mir liegt – ganz gleich, was uns die Gesellschaft über das Älterwerden erzählen will.

Und ganz praktisch: Ich genieße es, jemanden für morgendliche Spaziergänge zu haben. Mein Mann versteht unter einem gelungenen Start in den Tag nämlich eher „Zeitung und ein, zwei, drei Tassen Kaffee“ als „Wind und Wetter trotzen“.

„Erinnerst du dich an den alten Witz von George Carlin?“, fragte Peter, als wir stehen blieben, damit sein Hund Scooter ein paar Löwenzahnblüten beschnuppern konnte. „Dass man 30 wird, 40 hinter sich bringt, 50 erreicht und es bis 60 schafft?“

Ich grinste. „Ja – und dann hat man genug Schwung, um mit 70 irgendwo einzuschlagen?“

Peter, inzwischen Mitte siebzig, nickte. „Nur hat George mir nie verraten, was bei 80 passiert. Höchstgeschwindigkeit? Raketenstart?“

Wir lachten noch eine Weile darüber. Doch im Hintergrund meldete sich ein vertrautes, leises Unbehagen. An die 70 denke ich zwar noch nicht konkret – aber ich frage mich, was das nächste Jahrzehnt bringen wird. Was möchte ich bis dahin erreicht haben? Wie bereite ich mich auf die kommenden Jahre vor – älter und klüger, ja, aber eben auch anfälliger für gesundheitliche Einschränkungen oder nachlassende Beweglichkeit?

Diesmal gelang es mir, diese Gedanken rechtzeitig zu beruhigen. Früher war das anders. Als mein sechzigster Geburtstag näher rückte, hatte ich deutlich größere Mühe, meine kreisenden Gedanken in den Griff zu bekommen.

Wenn es Ihnen ähnlich geht, dann kennen Sie diese innere Dynamik vielleicht nur zu gut. In den Fünfzigern oder Sechzigern beginnt man, stärker in der Vergangenheit zu verweilen – manchmal so sehr, dass der Blick für die Gegenwart verloren geht. Vielleicht sorgen Sie sich um Ihre geistige Fitness, insbesondere wenn es in Ihrer Familie Fälle von Demenz gibt. Vielleicht stehen Sie vor tiefgreifenden Veränderungen: Die Kinder ziehen aus, der Ruhestand rückt näher.

Hinzu kommt: Viele von uns haben nie gelernt, bewusst mit ihrer mentalen Gesundheit umzugehen. Entsprechende Strategien erst später im Leben zu entwickeln, kann entmutigend wirken. Sollte man sich selbst nicht längst besser kennen?

Für mich war die Antwort ein klares Nein.

Mein Grübeln nahm immer weiter zu. Ich begann, mich nahezu zwanghaft damit zu beschäftigen, welche Auswirkungen meine Entscheidungen auf den Rest meines Lebens haben könnten – und auf das Leben meiner Kinder und meines Mannes, besonders für den Fall ernsthafter gesundheitlicher Probleme.

Was mir schließlich aus diesem Tief geholfen hat, war die Freundschaft, die mein Mann und ich mit Peter vertieft haben. Zu sehen, wie er sein Leben in den Sechzigern aktiv und erfüllt gestaltete – trotz des Verlusts seiner Frau –, hat mir die Augen geöffnet. Ich begriff, dass ich aufhören musste, die Zukunft wie eine drohende Strafe zu betrachten, und stattdessen beginnen sollte, die verbleibende Zeit bewusst und intensiv zu leben.

Der erste Schritt zu dieser Veränderung bestand darin, Achtsamkeitstechniken und Strategien zur mentalen Selbststeuerung zu erlernen. Sie helfen mir bis heute, mit meinem Grübeln umzugehen – das, wie gesagt, gelegentlich immer noch auftaucht. Ein erfüllteres Leben bedeutet nicht, Schwierigkeiten zu vermeiden (so wünschenswert das wäre). Es bedeutet, sich darauf vorzubereiten, schwierige Phasen mit den richtigen Werkzeugen möglichst gut zu bewältigen.

Ich habe auf die harte Tour gelernt: Grübeln verschwindet nicht von allein. Vielleicht erleben Sie Ähnliches – oder begleiten einen nahestehenden Menschen durch eine vergleichbare Situation. Dieses Buch ist aus dem Wunsch entstanden, meine Erfahrungen weiterzugeben – verdichtet, strukturiert und in eine Form gebracht, die Ihnen den Zugang erleichtert.

Aus allem, was ich ausprobiert habe – und aus dem, was funktioniert hat oder eben nicht –, ist das **Clear-Mind-Modell** entstanden, das uns durch dieses Buch begleiten wird. Jedes Kapitel widmet sich einem seiner Elemente. Sie werden lernen:

- **C:** Die innere Geräuschkulisse beruhigen
- **L:** Gedankenschleifen erkennen und benennen
- **E:** Im gegenwärtigen Moment ankommen
- **A:** Annehmen statt vermeiden
- **R:** Verbindung suchen und Beziehungen stärken
- **M:** Den Körper bewegen, den Geist verändern
- **I:** Freude bewusst kultivieren
- **N:** Sich an den eigenen Werten orientieren
- **D:** Den Alltag aktiv gestalten

In jedem Kapitel beleuchten wir zunächst die zugrunde liegenden Zusammenhänge und arbeiten anschließend mit konkreten Übungen, die Ihnen helfen, Ihr Grübeln Schritt für Schritt zu reduzieren.

Das ist keine Kleinigkeit. Grübeln zu stoppen bedeutet, eingefahrene Denkstrukturen zu verändern – gewissermaßen Ihr Gehirn neu zu justieren. Sie brauchen dafür weder ein Medizinstudium noch einen Spezialisten. Aber Geduld und Konsequenz sind unerlässlich.

Lesen Sie weiter und entdecken Sie, wie Sie Ihre Gedankenmuster so steuern, dass Sie selbst die Kontrolle behalten – statt sich von ihnen treiben zu lassen.

Klingt gut, oder?