

Wenn dein Kopf nicht stillsteht

**Wie du Grübeln durchbrichst, Selbstzweifel
loslässt und wieder echte, stabile
Beziehungen aufbaust**

Leonhard Weiss

© 2026 Leonhard Weiss

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

© 2026 Leonhard Weiss. Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors ist es nicht gestattet, dieses Werk oder Teile daraus in irgendeiner Form zu vervielfältigen, zu verbreiten, öffentlich zugänglich zu machen oder in elektronischen Systemen zu speichern, zu verarbeiten oder weiterzugeben.

Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt der Autor keine Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen.

Dieses Buch dient ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken und stellt keine medizinische, psychologische, rechtliche oder sonstige professionelle Beratung dar. Die Umsetzung der dargestellten Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung.

Der Autor übernimmt keine Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der in diesem Buch enthaltenen Informationen entstehen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Die versteckten Kosten des Overthinkings in Beziehungen	9
Eine persönliche Mission	9
Was dich in diesem Buch erwartet	10
Ein Wort an dich	11
Ein Blick nach vorn	11
Kapitel 1	12
Overthinking verstehen – wie es Beziehungen belastet	12
Formen des Overthinkings	13
Wie Overthinking Beziehungen beeinflusst	16
Häufige Anzeichen von Overthinking	21
Kapitel 2	25
Strategien, um Overthinking zu überwinden	25
Wie du Overthinking erkennst	25
Kognitive Verzerrungen verändern – praktische Methoden und Werkzeuge	29
Kapitel 3	34
Gesunde Paarbeziehungen aufbauen	34
Wie Overthinking Paarbeziehungen schadet	34
Wirksame Kommunikationstechniken	35
Wie Vertrauen wachsen kann	37
Mit Unsicherheit und Eifersucht umgehen	39
Grenzen setzen und Intimität fördern	42
Kapitel 4	45
Overthinking im Umgang mit den Eltern überwinden	45
Die Ursachen erkennen	46
Schuldgefühle und Groll auflösen	49
Kapitel 5	51
Gesunde Beziehungen zu Kindern stärken	51

Ein ausgewogener Erziehungsstil	54
Kapitel 6	57
Overthinking in Freundschaften überwinden	57
Warum Freundschaften so wichtig sind	58
Vertrauen und Loyalität in Freundschaften stärken	59
Kommunikation und Authentizität in Freundschaften	60
Schlusswort	63

Einleitung

Denken ist leicht, Handeln ist schwer – und Gedanken in die Tat umzusetzen ist das Schwierigste überhaupt.

– Johann Wolfgang von Goethe
Stell dir einen ganz gewöhnlichen Abend vor: David, 34 Jahre alt und Marketing-Manager, sitzt auf seinem Sofa und lässt ein Gespräch Revue passieren, das er am selben Tag mit seiner Partnerin geführt hat.

War ich zu schroff, als ich sie auf unsere Finanzen angesprochen habe?

Warum hat sie nicht sofort geantwortet? Ist sie sauer auf mich?

Vielleicht sollte ich mich entschuldigen ... aber was, wenn ich es dadurch nur schlimmer mache? Minute um Minute vergeht – und Davids Gedanken drehen sich immer schneller im Kreis. Er analysiert jedes Wort, jede Pause, jede noch so feine Veränderung im Tonfall. Währenddessen steht seine Partnerin, völlig ahnungslos über Davids inneren Sturm, in der Küche, kocht Abendessen und summt vor sich hin. Für sie war es einfach nur ein Gespräch. Für David ist es ein Gewitter – eines, das nicht nur seinen Abend verdunkelt, sondern mit der Zeit auch die Verbindung zwischen ihnen belastet.

So fühlt sich das Leben eines Overthinkers an: ständiges Hinterfragen, endlose Selbstzweifel und die Angst, einen Fehler zu machen. Was nach außen oft als „sensibel“ oder „fürsorglich“ wahrgenommen wird, wird innerlich schnell zur Belastung. Beziehungen – ob zu Partnern, Eltern, Freunden oder Kollegen – fühlen sich dann wie ein Minenfeld an. Ein falscher Schritt, eine vermeintliche Kränkung, und sofort beginnt die Flut an „Was wäre, wenn ...?“.

Ich kenne diesen Zustand nur zu gut. Ich bin Larry K. Castaneda – und ich war genau dort, wo David heute ist. Jahrelang habe ich Gespräche immer wieder im Kopf durchgespielt, Reaktionen auf