

Gedanken im Griff

**Überwinde Overthinking, trainiere dein Gehirn neu und
gewinne Fokus, Klarheit und mentale Stärke zurück**

Leonhard Weiss

© 2026 Leonhard Weiss

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Aufnahme oder andere Verfahren) ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches dienen ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken. Sie stellen keine medizinische, psychologische, rechtliche oder finanzielle Beratung dar und ersetzen keinesfalls die professionelle Beratung durch qualifizierte Fachpersonen.

Der Autor übernimmt keine Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Inhalte. Die Anwendung der in diesem Buch dargestellten Methoden erfolgt auf eigene Verantwortung.

Der Leser ist selbst dafür verantwortlich, Entscheidungen zu treffen und geeignete Maßnahmen zu ergreifen. Der Autor haftet nicht für etwaige direkte oder indirekte Schäden, die aus der Nutzung der in diesem Buch enthaltenen Informationen entstehen könnten.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	8
Kapitel 1	13
Was ist Grübeln?	13
Was bedeutet Grübeln?	15
Grüble ich zu viel?	18
Die psychologischen Hintergründe des Grübelns	26
Die Auswirkungen des Grübelns auf unsere psychische und körperliche Gesundheit	29
Bevor wir weitermachen	32
Kapitel 2	34
Negative Gedanken meistern	34
Eine Geschichte zur Veranschaulichung	35
Kognitive Verzerrungen und ihr Einfluss auf Grübeln	37
Kognitive Umstrukturierung: Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung	41
Fortgeschrittene Techniken	44
Negative Gedanken neu bewerten (Reframing)	47
Bevor wir weitermachen	49
Kapitel 3	50
Verdrahte dein ängstliches Gehirn neu	50
Was ist Neuroplastizität?	51
Das ängstliche Gehirn neu ausrichten	52
Johns Geschichte	54
Wie du Neuroplastizität nutzen kannst, um Angst und Grübeln zu lindern	55
Ziele setzen und erreichen	60
Bevor wir weitermachen	68
Kapitel 4	70
Kognitive Verhaltenstechniken	70
Kognitive Verhaltenstherapie und ihre Wirkung auf Grübeln	71

Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)	73
Unsere Grundüberzeugungen hinterfragen	75
Dysfunktionale Gedankenprotokolle und kognitive Umstrukturierung	78
Den Kaninchenbau umkehren	81
Das ABC-Modell	84
Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie	87
Zusätzliche Strategien	89
Realistische Ziele und Erwartungen setzen	91
Wie du mit Panikattacken umgehen kannst	93
Meine Erfahrung mit AWARE	96
Bevor wir weitermachen	97
Kapitel 5	98
Achtsamkeit für einen überlasteten Geist	98
Können Meditation und Achtsamkeit bei Grübeln helfen?	99
Progressive Muskelentspannung	101
Achtsamkeitsmeditation	103
Die Bergmeditation	107
Die Meditation der fünf Sinne	109
Achtsames Atmen	111
Erdung und Zentrierung	114
Bevor wir weitermachen	117
Nutze die Kraft der Visualisierung	117
Wie Visualisierung beim Grübeln hilft	118
Technik: Geführte Visualisierung	119
Zusätzliche Hinweise	121
Bevor wir weitermachen	121
Kapitel 6	123
EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL AUFBAUEN	123
UNVOLLKOMMENHEIT ANNEHMEN	124

UNSICHERHEIT AKZEPTIEREN	126
GESÜNDERE GEWOHNHEITEN ENTWICKELN	127
MENTALE GESUNDHEIT AKTIV STÄRKEN	129
TOOLBOX FÜR GEDANKENKREISE	130
Schlusswort	132

Einleitung

Vor drei Jahren war mein Alltag von ständiger Sorge geprägt. Jeden Morgen wachte ich mit einem hochaktiven Geist auf, der lauter war als mein Wecker.

Ich lag im Bett, starrte an die Decke und fühlte mich wie gelähmt. Meine Fantasie spielte verrückt und entwarf unaufhörlich die schlimmsten Szenarien. Es war, als liefen meine Sorgen wie ein beängstigender Film vor meinem inneren Auge ab.

Noch bevor ich die Kraft fand aufzustehen, wurde mein Kopf von einer Flut aus „Was wäre, wenn ...?“ und Katastrophengedanken überrollt. Selbst die einfachsten Entscheidungen des Alltags erschienen plötzlich überwältigend.

Mein Name ist Marian Thompson. Und wenn du dich jemals in deinen eigenen Gedanken gefangen gefühlt hast, wenn du Entscheidungen immer wieder durchgehst und jeden Schritt infrage stellst, dann sollst du wissen: Du bist nicht allein. Grübeln ist kein Einzelschicksal – es ist ein weit verbreitetes Phänomen, das unzählige Menschen betrifft.

Dieses Muster kann uns den Schlaf rauben und unsere Beziehungen belasten. Für manche wird jeder Tag zu einem Hindernislauf. Das Gefühl, von den eigenen Gedanken überwältigt zu werden, das unaufhörliche mentale Rauschen und die Sehnsucht nach innerer Ruhe, die scheinbar unerreichbar bleibt – all das kenne ich aus eigener Erfahrung. Und ich kann dir sagen: Am Ende dieses Tunnels gibt es Licht.

Bei mir zeigte sich lange eine auffällige Diskrepanz: Trotz meiner beruflichen Erfahrung als leitende Sozialarbeiterin und meines tiefen Verständnisses für die psychische Gesundheit anderer wusste ich nicht, wie ich mit meinen eigenen inneren Herausforderungen umgehen sollte.

Es war nicht mein Fachwissen, das mir letztlich geholfen hat. Entscheidend war vielmehr die Erfahrung, selbst durch eine Phase intensiver Angst gegangen zu sein. Genau daraus sind die Werkzeuge entstanden, die ich in diesem Buch mit dir teile.

Meine chronische Angst ließ mich oft hilflos zurück – bis ich die Neuroplastizität entdeckte, also die Fähigkeit des Gehirns, sich ein Leben lang zu verändern und neu zu vernetzen.

Diese Erkenntnis war ein Wendepunkt. Sie hat mich dazu inspiriert, dieses Buch zu schreiben. Darin stelle ich dir über 20 wissenschaftlich fundierte Techniken und alltagstaugliche Veränderungen vor, die auf den Prinzipien der Neuroplastizität basieren.

Wichtig ist: Wir werden dieses Thema nicht theoretisch-akademisch behandeln. Dieses Buch ist ein praxisorientierter Leitfaden – mit konkreten Werkzeugen, die du unmittelbar in deinem Alltag anwenden kannst.

Die Methoden, die du hier findest, haben mir geholfen, mich aus den Tiefen von Grübeln und Angst zu befreien und ein Leben mit mehr Klarheit, innerer Ruhe und Präsenz zu führen. In diesem Buch erfährst du unter anderem:

- wie du die Kontrolle über deine Gedanken und dein Handeln zurückgewinnst
- wie du Entscheidungen sicher triffst, ohne in „Analyse-Paralyse“ zu verfallen
- wie du echte mentale Ruhe findest – frei von innerem Chaos und Dauerstress
- wie du vertrauensvolle und erfüllende Beziehungen aufbaust, ohne dich von sozialen Ängsten leiten zu lassen

- wie du persönliches Wachstum erreichst, indem du dich von Grübelmustern löst
- wie du im Hier und Jetzt lebst, ohne von Vergangenheit oder Zukunft belastet zu werden
- wie du dein Wohlbefinden durch gesunde Gewohnheiten nachhaltig stärkst
- wie du eine positive Grundhaltung entwickelst und Herausforderungen mit Resilienz begegnest
- wie du dein Leben von den negativen Auswirkungen des Grübelns zurückeroberst und mehr Selbstbestimmung erlangst

Wie du siehst, geht es in diesem Buch nicht nur darum, Grübeln zu bewältigen – sondern darum, deine Beziehung zu deinen Gedanken grundlegend zu verändern. Du wirst lernen, im Moment zu leben und das Leben bewusst wahrzunehmen, ohne von Reue oder Sorgen überschattet zu werden.

Es geht nicht um kurzfristige Strategien zur Symptombekämpfung. Um wirklich voranzukommen, brauchen wir ein stabiles Fundament für langfristige mentale und emotionale Gesundheit.

Viele Ratgeber zu Angst und verwandten Themen setzen auf Vermeidung oder Ablenkung – und bieten damit nur vorübergehende Erleichterung. Dieser Leitfaden hingegen vermittelt dir Wissen und Werkzeuge, mit denen du dein Denken und deine Reaktionen nachhaltig verändern kannst. Die herkömmlichen Ansätze wirken oft wie ein Pflaster auf einer Wunde, die eigentlich genäht werden müsste – kurzfristig hilfreich, aber langfristig unzureichend.

Stell dir ein Leben vor, in dem deine Gedanken nicht länger deine Gegner sind, sondern zu Verbündeten werden. Kannst du dir vorstellen, morgens mit einem klaren Kopf aufzuwachen, Herausforderungen selbstbewusst anzugehen und Erfolge in innerer Ruhe zu genießen?

Genau dieses Leben beschreibt dieses Buch – und es ist erreichbar, wenn du lernst, die natürliche Anpassungsfähigkeit deines Gehirns gezielt zu nutzen.

Schluss mit Gedankenkreisen! ist das richtige Buch für dich, wenn du genug von schnellen Lösungen hast und bereit bist für eine nachhaltige Veränderung.

Jedes Kapitel ist in leicht verständliche Abschnitte gegliedert und zeigt dir konkret, wie du die Methoden im Alltag umsetzen kannst. Indem du die Praktiken übernimmst, die für dich stimmig sind, entwickelst du nach und nach ein Repertoire an mentalen Strategien, die dich aus endlosem Grübeln herausführen und hin zu mehr Klarheit, Fokus und Lebensfreude bringen.

Neben den praktischen Werkzeugen geht es auch um die positive Veränderung, die entsteht, wenn wir uns von belastenden Denkgewohnheiten lösen. Es geht nicht nur darum, Ursachen zu verstehen, sondern vor allem darum, die Vorteile aktiver, bewusster Veränderungen zu erleben – und dafür Dankbarkeit zu entwickeln.

Denn letztlich geht es nicht nur darum, dein Denken zu verändern, sondern dein gesamtes Leben zu verbessern. Ziel ist es, einen Zustand zu erreichen, in dem du im Moment lebst – frei von den Ketten vergangener Reue und zukünftiger Ängste.

Wenn du also bereit bist, deinen inneren Frieden zurückzuerobern und einen Geist zu entwickeln, der dich unterstützt statt sabotiert, dann lass uns gemeinsam diesen Weg beginnen – Schritt für Schritt, mit einfachen und wirkungsvollen Methoden.

Auf den folgenden Seiten begleite ich dich persönlich, teile meine Erfahrungen und stelle dir Wege zur Selbstheilung vor, die nicht nur

mein Leben verändert haben, sondern auch das vieler Menschen, die sich einst in ihren Gedanken verloren fühlten.

Lass dieses Buch dein erster Schritt sein – hin zu einem Leben, das nicht von Angst bestimmt wird, sondern von Freiheit.

Kapitel 1

Was ist Grübeln?

„Sorge nimmt dem Morgen nicht seinen Kummer – sie raubt nur dem Heute seine Freude.“

— Leo Buscaglia

Ich möchte dieses Kapitel mit einer Geschichte beginnen, die zeigt, wie überwältigend Grübeln sein kann.

Eine Freundin von mir, Lori, hat mir vor Kurzem von einer Erfahrung erzählt, die eindrucklich verdeutlicht, wie selbst scheinbar harmlose Auslöser uns in eine Gedankenspirale ziehen können.

Eines Abends schaltete Lori die Nachrichten um zehn Uhr ein. Ein Beitrag über eine seltene Erkrankung lief – es ging um einen Mann, bei dem eine aggressive Krebsform diagnostiziert worden war, die sich schnell entwickelte und nur sehr unspezifische Symptome zeigte. Solche Berichte kannte sie bereits, doch diesmal traf es sie auf eine besondere Weise.

Als sie die beschriebenen Symptome hörte – Müdigkeit, anhaltender Husten und gelegentliche Kopfschmerzen –, breitete sich in ihr ein wachsendes Unbehagen aus. Denn genau diese Beschwerden hatte sie in letzter Zeit selbst erlebt. Bisher hatte sie sie auf Stress im Job und eine hartnäckige Erkältung zurückgeführt. Doch nun begann ihr Gedankenkarussell sich zu drehen.

Plötzlich hinterfragte sie jedes kleine Unwohlsein der vergangenen Wochen. War ihre Erschöpfung wirklich nur arbeitsbedingt? Bedeutete dieser Kopfschmerz vielleicht doch etwas Ernsteres? Ein Gedanke jagte den nächsten – und jeder war beunruhigender als der vorherige.

Noch in derselben Nacht begann Lori fieberhaft nach Informationen zu suchen. Selbst ihr Mann, der sie sonst beruhigen konnte, erreichte

sie nicht mehr. Sie googelte Symptome, las unzählige Artikel auf medizinischen Websites und vereinbarte sogar mehrere kostenpflichtige Online-Konsultationen mit Spezialisten für seltene Erkrankungen. Je mehr sie las, desto stärker war sie überzeugt, selbst betroffen zu sein. Sie begann, ihren Körper nach Auffälligkeiten zu untersuchen und suchte im Spiegel nach kleinsten Veränderungen.

Obwohl sie wusste, dass sie zum Grübeln neigte, konnte sie die Angst nicht abschütteln. Der rationale Teil ihres Verstandes versuchte, sie daran zu erinnern, dass sie gesund war und es naheliegende Erklärungen gab. Doch die ängstliche Stimme in ihr war lauter und übertönte jede Vernunft.

In den folgenden Tagen war Lori völlig von ihrer Angst eingenommen. Sie konnte sich bei der Arbeit kaum konzentrieren, schlief schlecht und wurde von Alpträumen über Krankenhäuser und Diagnosen geplagt. Selbst alltägliche Dinge verlorenen ihren Reiz. Jeder Bezug zum Thema Krankheit – sei es ein Zeitungsartikel, eine Werbung oder ein Gespräch – löste eine neue Welle der Panik aus.

Schließlich, erschöpft von der ständigen Anspannung, sagte sie die teuren Online-Termine ab und ging stattdessen zu ihrem Hausarzt. Nach einer gründlichen Untersuchung stellte dieser fest, dass sie vollkommen gesund war. Die Erleichterung war groß – doch gleichzeitig schämte sie sich dafür, wie viel Zeit und Energie sie in eine unbegründete Angst investiert hatte.

Als sie mir später davon erzählte, wurde einmal mehr deutlich, wie schnell unser Geist uns in einen Strudel aus Sorgen ziehen kann – wie aus kleinen, alltäglichen Gedanken überwältigende Ängste entstehen. Diese Erfahrung zeigt eindrücklich, wie sehr Grübeln unser Leben bestimmen und uns den Zugang zu Klarheit und innerer Ruhe erschweren kann.