

OVERTHINKING STOPPEN

P R A X I S B U C H

OVERTHINKING

STOPPEN

*Gedankenschleifen durchbrechen, Entscheidungen leichter treffen
und innere Ruhe finden*

O H N E M E D I T A T I O N , Y O G A O D E R M U S I K



BITTE ZUERST LESEN

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch dient der allgemeinen Information und Selbsthilfe. Es ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder psychiatrische Untersuchung, Diagnose oder Behandlung. Overthinking ist keine eigenständige medizinische Diagnose. Wiederholtes Grübeln und anhaltende Sorgen können jedoch im Zusammenhang mit verschiedenen psychischen Belastungen auftreten.

Wenn Gedanken, Ängste oder Schlafprobleme deinen Alltag dauerhaft stark beeinträchtigen, wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt, eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten. Bei akuter Gefahr oder wenn du befürchtest, dir etwas anzutun, rufe in Deutschland den Notruf 112 oder suche sofort eine psychiatrische Notaufnahme auf. Die TelefonSeelsorge ist rund um die Uhr anonym und kostenfrei unter 116 123, 0800 1110111 oder 0800 1110222 erreichbar.

ÜBERSICHT

Inhalt

Vorwort	vii
----------------------	-----

So nutzt du dieses Buch	ix
--------------------------------------	----

TEIL EINS Warum dein Kopf nicht abschalten kann	1
---	---

1 Was Overthinking wirklich ist.....	2
2 Nachdenken, Sorgen und Grübeln unterscheiden.....	7
3 Warum dein Gehirn ständig nach Gefahren sucht.....	11
4 Die häufigsten Auslöser.....	15
5 Warum der Versuch, Gedanken zu verdrängen, sie verstärken kann.....	19

TEIL ZWEI Die verborgenen Ursachen	23
--	----

6 Angst vor falschen Entscheidungen.....	24
7 Perfektionismus und überhöhte Erwartungen.....	29
8 Der Wunsch nach vollständiger Kontrolle.....	34
9 People-Pleasing und die Angst vor Ablehnung.....	38
10 Vergangene Gespräche immer wieder analysieren.....	42
11 Warum Unsicherheit so schwer auszuhalten ist.....	46

TEIL DREI Gedankenschleifen wirksam unterbrechen	51
--	----

12 Gedanken als Gedanken erkennen.....	52
13 Fakten von Vermutungen trennen.....	56
14 Die Grübelzeit-Methode.....	61
15 Die Ein-Entscheidung-Regel.....	65
16 Vom Denken ins Handeln kommen.....	68
17 Katastrophengedanken überprüfen.....	71
18 Mentale Stoppschilder für wiederkehrende Themen.....	75
19 Die 10-Minuten-Handlung gegen Grübeln.....	78
20 Offene Gedankenschleifen bewusst schließen.....	81

TEIL VIER Overthinking im Alltag	85
--	----

21 Nachrichten und Antworten überanalysieren.....	86
--	----

22	Overthinking in Beziehungen.....	88
23	Die Angst vor der Meinung anderer.....	90
24	Berufliche Entscheidungen leichter treffen.....	92
25	Nach Fehlern nicht endlos grübeln.....	95
26	Vergleiche und soziale Medien.....	97
27	Nächtliches Gedankenkarussell stoppen.....	99
TEIL FÜNF Ein ruhigeres Leben aufbauen.....		103
28	Klare persönliche Grenzen entwickeln.....	104
29	Unvollkommenheit zulassen.....	106
30	Kleine Entscheidungen automatisieren.....	108
31	Probleme rechtzeitig ansprechen.....	110
32	Ein persönlicher Notfallplan für Grübelschleifen.....	112
33	Der 21-Tage-Plan für weniger Overthinking.....	116
Schlusswort.....		122
Quellen und weiterführende Literatur.....		124

Vorwort

Du liegst im Bett, obwohl dein Körper längst müde ist. Doch dein Kopf arbeitet weiter.

Du gehst ein Gespräch noch einmal durch. Du fragst dich, ob du etwas Falsches gesagt hast. Du formulierst Antworten auf Situationen, die vielleicht niemals eintreten werden. Du versuchst, jedes Risiko vorherzusehen, jede Entscheidung abzusichern und jede mögliche Reaktion anderer Menschen zu verstehen.

Dabei willst du eigentlich nur eines: endlich Ruhe.

Overthinking fühlt sich oft wie Problemlösen an. Als müsstest du nur lange genug nachdenken, um Gewissheit zu bekommen. Doch irgendwann führt das Denken nicht mehr zu einer Lösung. Es dreht sich im Kreis. Dieselben Fragen tauchen wieder auf, obwohl du sie schon hundertmal geprüft hast.

Was, wenn ich mich falsch entscheide?

Warum hat er das so gesagt?

Hätte ich anders reagieren sollen?

Was denken die anderen über mich?

Und wenn morgen etwas schiefgeht?

Dein Gehirn versucht in solchen Momenten nicht, dich zu ärgern. Es möchte dich schützen. Es sucht nach Gefahren, Fehlern und Unsicherheiten, damit du vorbereitet bist. Das Problem ist nur: Dein Kopf erkennt nicht immer, wann seine Arbeit erledigt ist.

Deshalb brauchst du nicht noch mehr Gedanken. Du brauchst einen neuen Umgang mit ihnen.

Dieses Buch verlangt nicht von dir, stundenlang stillzusitzen, deinen Kopf vollkommen auszuschalten oder jeden negativen Gedanken durch einen positiven zu ersetzen. Es gibt hier keine Meditationspflicht, keine Yogaübungen und keine musikalischen Entspannungsprogramme.

Stattdessen lernst du konkrete Methoden kennen, die sich mitten im Alltag anwenden lassen: während du auf eine Nachricht wartest, nach einem unange-

nehmen Gespräch, vor einer wichtigen Entscheidung oder nachts, wenn dein Gedankenkarussell wieder Fahrt aufnimmt.

Du wirst verstehen, warum bestimmte Themen dich immer wieder beschäftigen. Du lernst, Fakten von Befürchtungen zu trennen, Entscheidungen nicht endlos aufzuschieben und Gedankenschleifen durch konkrete Handlungen zu unterbrechen. Du wirst außerdem erkennen, wann Nachdenken hilfreich ist - und wann es dir nur Energie raubt.

Das Ziel besteht nicht darin, nie wieder nachzudenken. Denken ist eine deiner wichtigsten Fähigkeiten. Es hilft dir, zu planen, zu lernen und gute Entscheidungen zu treffen. Du sollst dein Denken nicht bekämpfen. Du sollst wieder entscheiden können, wann du ihm Aufmerksamkeit schenkst.

Vielleicht verschwinden deine Grübelgedanken nicht sofort. Das müssen sie auch nicht. Veränderung beginnt nicht erst dann, wenn dein Kopf vollkommen ruhig ist. Sie beginnt in dem Moment, in dem du einem Gedanken nicht mehr automatisch folgen musst.

Du bist nicht jeder Gedanke, der in deinem Kopf auftaucht.

Du musst nicht jede Frage beantworten.

Du musst nicht jede Möglichkeit kontrollieren.

Und du brauchst keine vollständige Gewissheit, um weiterzugehen.

Dieses Buch soll dir dabei helfen, aus dem Kopf zurück ins Leben zu finden.

Nicht irgendwann, wenn alle Zweifel verschwunden sind.

Sondern jetzt.

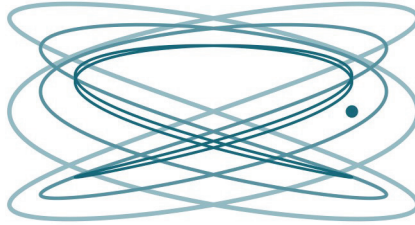
So nutzt du dieses Buch

Du kannst das Buch von Anfang bis Ende lesen. Sinnvoller ist es jedoch, die Methoden direkt auszuprobieren. Wissen allein unterbricht noch keine Gedanken-schleife. Veränderung entsteht durch wiederholte Anwendung.

Nutze das Buch deshalb folgendermaßen:

- 1 **Lies jeweils nur ein Kapitel.** Gib dir Zeit, das Gelesene im Alltag zu beobachten.
- 2 **Wähle eine Methode aus.** Du musst nicht alle Übungen gleichzeitig anwenden. Beginne mit der Methode, die am besten zu deiner aktuellen Situation passt.
- 3 **Übe in kleinen Momenten.** Warte nicht auf die stärkste Grübelphase. Probiere die Methode zunächst bei leichteren Gedankenschleifen aus.
- 4 **Erwarte keine sofortige Gedankenleere.** Erfolg bedeutet nicht, dass kein belastender Gedanke mehr auftaucht. Erfolg bedeutet, dass du schneller erkennst, was geschieht, und anders reagieren kannst.
- 5 **Notiere wiederkehrende Auslöser.** Beobachte, welche Situationen dein Overthinking verstärken: Entscheidungen, Konflikte, soziale Medien, Fehler, Beziehungen oder die Zeit vor dem Einschlafen.
- 6 **Wiederhole wirksame Methoden.** Manche Werkzeuge passen sofort. Andere brauchen mehrere Versuche. Behalte, was dir hilft, und lass weg, was nicht zu dir passt.

Dieses Buch kann psychologische oder ärztliche Hilfe nicht ersetzen. Wenn deine Gedanken deinen Schlaf, deinen Alltag oder deine Lebensfreude dauerhaft stark beeinträchtigen, solltest du dir professionelle Unterstützung holen. Das ist kein Scheitern, sondern ein sinnvoller nächster Schritt.



T E I L E I N S

Warum dein Kopf nicht abschalten kann

- 1 Was Overthinking wirklich ist
- 2 Nachdenken, Sorgen und Grübeln unterscheiden
- 3 Warum dein Gehirn ständig nach Gefahren sucht
- 4 Die häufigsten Auslöser
- 5 Warum der Versuch, Gedanken zu verdrängen, sie verstärken kann

Was Overthinking wirklich ist

Du hast eine Nachricht verschickt und erhältst nicht sofort eine Antwort.

Zunächst denkst du: *Die Person ist wahrscheinlich beschäftigt.*

Wenige Minuten später beginnt dein Kopf, andere Erklärungen zu suchen.

War meine Nachricht zu direkt? Habe ich etwas Falsches geschrieben? Ist die Person verärgert? Hätte ich mich anders ausdrücken sollen?

Du liest deine Nachricht noch einmal. Dann ein zweites Mal. Du erinnerst dich an das letzte Gespräch und suchst nach einem Hinweis, den du übersehen haben könntest. Bald beschäftigst du dich nicht mehr nur mit der fehlenden Antwort. Du zweifelst an deinem Verhalten, an der Beziehung und schließlich an dir selbst.

Das ist typisch für Overthinking: Ein einzelner Gedanke entwickelt sich zu einer Schleife, die immer neue Fragen erzeugt, aber keine verlässliche Antwort liefert.

Overthinking ist keine offizielle Diagnose

Der Begriff Overthinking bedeutet wörtlich "zu viel denken". In der Psychologie wird eher von **Grübeln**, **anhaltendem Sorgen** oder **wiederholtem negativem Denken** gesprochen.

Das bedeutet nicht, dass mit dir etwas nicht stimmt, wenn du gelegentlich zu viel nachdenkst. Fast jeder Mensch kennt Situationen, in denen sich Gedanken nur schwer abschalten lassen. Problematisch wird es vor allem dann, wenn das Denken häufig auftritt, schwer zu steuern ist und deinen Alltag belastet.

Overthinking kann sich zeigen, wenn du:

- vergangene Gespräche immer wieder durchgehst,
- mögliche Gefahren gedanklich vorwegnehmen willst,
- selbst kleine Entscheidungen ständig überprüfst,
- Fehler lange analysierst,
- dir ausmalst, was andere über dich denken könnten,

- nach einer perfekten und vollkommen sicheren Lösung suchst,
- nachts dieselben Fragen wiederholst,
- trotz stundenlangen Nachdenkens keinen Schritt weiterkommst.

Der entscheidende Unterschied liegt nicht allein in der Dauer. Du kannst eine Stunde konzentriert über ein Problem nachdenken und zu einer guten Lösung gelangen. Umgekehrt können bereits zehn Minuten intensiven Grübelns deine Stimmung deutlich verschlechtern.

Die bessere Frage lautet deshalb nicht:

Wie lange denke ich schon darüber nach?

Sondern:

Hilft mir dieses Denken gerade weiter?

Wenn Denken keine Lösung mehr sucht

Hilfreiches Nachdenken ist beweglich. Du sammelst Informationen, vergleichst Möglichkeiten und triffst anschließend eine Entscheidung. Das Denken führt zu einem Ergebnis oder zu einer konkreten Handlung.

Overthinking dreht sich dagegen im Kreis. Es erzeugt oft das Gefühl, dass du kurz vor einer wichtigen Erkenntnis stehst. Du glaubst, nur noch ein wenig länger nachdenken zu müssen. Doch jede vermeintliche Antwort bringt eine neue Frage hervor.

Du suchst nicht mehr nach einer brauchbaren Lösung. Du suchst nach vollständiger Sicherheit.

Genau diese Sicherheit kann dir dein Denken nicht geben.

Niemand kann mit Gewissheit vorhersagen, wie ein anderer Mensch reagieren wird. Du kannst nicht jede Folge einer Entscheidung kontrollieren. Du wirst auch niemals zweifelsfrei herausfinden, was jemand vor drei Tagen mit einem bestimmten Blick gemeint hat.

Overthinking verspricht Kontrolle über Dinge, die sich nicht vollständig kontrollieren lassen.

ABB. 1 • DER KREISLAUF



Die Schleife endet nicht durch mehr Denken – sondern durch einen Ausstieg.

Warum es sich trotzdem sinnvoll anfühlt

Viele Menschen grübeln nicht, weil sie gern leiden. Sie grübeln, weil sie hoffen, dadurch etwas verhindern oder verstehen zu können.

Vielleicht glaubst du:

- Wenn ich alles gründlich analysiere, mache ich keinen Fehler.
- Wenn ich jedes Risiko bedenke, werde ich nicht überrascht.
- Wenn ich das Gespräch oft genug durchgehe, verstehe ich die andere Person.
- Wenn ich mich stark genug Sorge, bin ich vorbereitet.
- Wenn ich den Grund finde, kann ich endlich loslassen.

Diese Annahmen machen das Grübeln so hartnäckig. Es fühlt sich nicht wie eine schlechte Gewohnheit an, sondern wie eine notwendige Aufgabe.