

# GRÜBELN STOPPEN

## & IN DIE UMSETZUNG KOMMEN

### Merke - und Übungszettel

Das Dilemma beim Grübeln: Wir denken zwar über eine Sache nach, kommen aber zu keinem Ergebnis. Somit ist echtes Grübeln sinnlos. Und genau das darf dir im Moment des Grübelns bewusst werden (leichter gesagt als getan :D)

#### Übung 1: Raus aus dem Kopf - Gedanken festhalten

♥ Ins Notizbuch schreiben

Nimm dir am besten täglich 15min Zeit und schreibe all deine Gedanken auf. Halte alle Gedanken fest, die gerade in deinem Kopf herumschwirren.

♥ Es jemandem erzählen

Du darfst über deine wiederkehrenden Gedanken sprechen. Und du darfst auch eine Freundin anrufen, wenn dich das Nachdenken verrückt macht.

♥ Grübeltagebuch schreiben

Wenn du merkst, dass das Grübeln sehr häufig auftritt, versuche es mal mit einem sogenannten Grübeltagebuch. Das Ziel: Bewusstsein schaffen. In diesem Buch hältst du fest, über was du wann nachdenkst. Nur kurz, in Stichpunkten.

#### Übung 2: Gedankenstopp-Übung



1. Werde dir darüber bewusst, dass du grübelst.
2. Stell dir in Gedanken ein rotes Stoppschild vor. (Vielleicht suchst du dir sogar ein Bild davon im Internet und druckst es aus oder lädst es auf dein Handy)
3. Rufe laut (zur Not auch in Gedanken) „STOPP! Jetzt ist Schluss. Passt gerade nicht. Morgen wieder!“

Diese Übung löst nicht die Grübel-Ursache, doch es kann dir für den Moment Ruhe und einen klaren Kopf verschaffen.

# GRÜBELN STOPPEN & IN DIE UMSETZUNG KOMMEN

## Übung 3 - Selbstwirksamkeit stärken

Du hast die Kontrolle. Du bist nicht Opfer deiner Gedanken!! - Das darfst du dir immer und immer wieder sagen. "Ich bin nicht Opfer meiner Gedanken!".

Lege dir eine Tabelle an. Links in der Spalte schreibst du die Dinge, die du an der Situation nicht ändern kannst. Recht alles, was du theoretisch ändern kannst.

Beispiel Dating:

<i>Kann ich <b>nicht</b> ändern</i>	<i>Kann ich ändern</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Dem/ der Datingpartner*in in den Kopf gucken.</i></li><li>• <i>Mein Verhalten beim letzten Treffen rückgängig machen.</i></li><li>• <i>Wissen, was der/ die andere gerade macht.</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Nachfragen, wie er oder sie es gemeint hat.</i></li><li>• <i>Mir überlegen, wie ich mehr ich selbst sein kann.</i></li><li>• <i>Mein Selbstvertrauen stärken.</i></li><li>• <i>Dafür sorgen, dass ich mich wohler fühle...</i></li></ul>

## Übung 4 - der nächste Schritt

**Schritt 1:** Bewusstsein schaffen "Ich grübel gerade!"

**Schritt 2:** Die Frage stellen "Bringen mich diese Gedanken jetzt weiter?"

Wenn die Antwort NEIN ist:

**Schritt 3:** Was ist ein erster konkreter Schritt in die Richtung der Lösung? Was kann ich TUN? Wo und wie kann ich aktiv werden?

Nimm dir ein leeres Blatt Papier und schreibe **alle** wirren Ideen auf, die die jetzt wirklich weiterkommen lassen könnten. **Kreise** anschließend die **5 Ideen ein**, die dir am besten gefallen und die du ausprobieren willst.

**Zum Abschluss:** Nimm dir EINE davon direkt für den nächsten Tag vor!

# GRÜBELN STOPPEN & IN DIE UMSETZUNG KOMMEN

## Übung 5 - Schöne Gedanken

3 Ideen, um deine Gedanken positiv zu verändern:

♥ Sammle Bilder, Gegenstände oder Ähnliches, das dich an schöne Momente erinnert. Vielleicht ein Bild mit deinen Freundinnen oder ein Mitbringsel aus dem Urlaub. Stell es dir z.B. auf den Schreibtisch oder lege es auf den Nachttisch.

♥ Unternimm in wahren "Grübelphasen" etwas, das dir Freude macht. Wenn die Gedanken manchmal einfach nicht still sein wollen, kann Abwechslung helfen.

♥ Habe Gute-Laune-Fragen parat:

- Was in meinem Leben macht mir gerade Freude?
- Für welche Menschen bin ich besonders dankbar?
- Worauf bin ich besonders stolz?

## NOTIZEN

