



Informationen für Patienten bzgl. Gedankenkreisen/Grübeln

Effektive Techniken gegen ständiges Grübeln

Dauerhaftes Grübeln (Rumination) bezeichnet ein wiederkehrendes, anhaltendes und passives Nachdenken über Probleme, Sorgen oder vergangene Ereignisse, ohne dabei zu einer konstruktiven Lösung zu gelangen. Grübelschleifen lösen keine Probleme, sondern erzeugen Stress und blockieren auch nachts erholsamen Schlaf. Sobald sich Ihr Karussell im Kopf dreht, helfen diese wissenschaftlich fundierten Strategien, den Autopiloten Ihres Gehirns sofort zu stoppen.

1. Kognitive Techniken (Gedanken umleiten)

- **Die Grübelzeit:** Erlauben Sie sich täglich fest 15 Minuten (z. B. um 17:00 Uhr) an einem festen Platz zum Nachdenken. Taucht tagsüber ein Grübelgedanke auf, verschieben Sie ihn konsequent: „*Dafür ist heute Abend Zeit.*“ Diese Technik kann auch nachts angewandt werden, wenn Sie längere Zeit im Bett liegen und Ihre Gedanken kreisen.
- **Der Gedankenstopp:** Sagen Sie laut oder gedanklich laut und energisch „*Stopp!*“, sobald die Schleife beginnt. Stellen Sie sich dabei ein großes, rotes Stoppschild vor, um den Impuls physisch zu unterbrechen.
- **Die 5-4-3-2-1-Methode:** Bringt Sie sofort zurück ins Hier und Jetzt. Benennen Sie im Raum:
 - 5 Dinge, die Sie sehen
 - 4 Dinge, die Sie körperlich spüren (z. B. den Stuhl)
 - 3 Dinge, die Sie hören
 - 2 Dinge, die Sie riechen
 - 1 Ding, das Sie schmecken

2. Handlungsorientierte Techniken (Ins Tun kommen)

- **Der „Brain Dump“:** Schreiben Sie alle wirren Gedanken ungefiltert auf ein Blatt Papier. Sobald die Sorgen Schwarz auf Weiß gedruckt sind, kann das Gehirn sie leichter loslassen und das Arbeitsgedächtnis wird entlastet.



- **Sofortiger Raum- und Haltungswechsel:** Grübeln passiert meist im Sitzen oder Liegen. Stehen Sie bei einer Grübelattacke sofort auf, wechseln Sie den Raum, lüften Sie oder waschen Sie Ihr Gesicht mit kaltem Wasser ab.

3. Achtsamkeits-Techniken (Distanz schaffen)

- **Distanzierungstechniken:** Schaffen Sie Distanz zu Ihren Gedanken, indem Sie sie innerlich umformulieren: Statt „*Ich schaffe das nicht*“ sagen Sie zu sich selbst: „*Ich merke gerade, dass ich den Gedanken habe, dass ich das nicht schaffe.*“

4. Körperorientierte Techniken (Beruhigung des Nervensystems)

- **Die 4-7-8 Atemtechnik:** Aktiviert den körpereigenen Ruhenerv. Atmen Sie 4 Sekunden lang tief durch die Nase ein, halten Sie den Atem für 7 Sekunden an und atmen Sie 8 Sekunden lang hörbar durch den Mund aus. Wiederholen Sie dies viermal.
- **Temperatur-Reize (Erden):** Extreme Reize unterbrechen die Grübelaktivität. Halten Sie Ihre Handgelenke für 30 Sekunden unter eiskaltes Wasser oder nehmen Sie einen Eiswürfel in die Hand.
- **Der Schmetterlings-Griff (Butterfly Hug):** Kreuzen Sie die Arme vor der Brust, sodass Ihre Hände auf den Oberarmen liegen. Klopfen Sie nun abwechselnd links und rechts im ruhigen, rhythmischen Takt (wie Schmetterlingsflügel), um beide Gehirnhälften zu stimulieren und emotional zu entlasten.
- **Ganzkörper-Schütteln:** Schütteln Sie Ihre Hände, Arme und Beine für 1 bis 2 Minuten ganz locker aus. Dies baut stressbedingtes Adrenalin und Cortisol ab, ähnlich wie es Tiere nach einer Gefahrensituation tun.

Praxis-Tipp: Wählen Sie aus den verschiedenen Bereichen **zwei Favoriten** aus, die sich für Sie am besten anfühlen. Nutzen Sie diese im Ernstfall konsequent über mehrere Tage, um neue mentale Pfade zu trainieren.

Wichtiger Hinweis und Haftungsausschluss

Die in diesem Infoblatt bereitgestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung dar. Die Informationen können den Rat einer medizinischen Fachkraft weder ersetzen noch dienen sie als Grundlage für eigenständige Diagnosen oder die Einleitung, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten.

Die Autorin übernimmt keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich bitte an einen Arzt.