

# Grübeln reduzieren

*Grübeln meint wiederholte, kreisende Gedanken über sich selbst, Entscheidungen die man getroffen hat oder bestimmte Geschehnisse. Im Folgenden finden Sie Methoden und Tipps, Grübel-Gedanken zu reduzieren.*

**Ablenkung & Aufmerksamkeitstraining:** Unsere Aufmerksamkeit folgt besonders dem, womit wir uns gerade beschäftigen. Brauchen aktuelle Tätigkeiten viel Aufmerksamkeit, bleibt weniger Raum zum Grübeln. Musizieren bindet beispielsweise in großem Maße unsere Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeitsübungen können dabei unterstützen, die Kontrolle über das Grübeln zu stärken. Bsp.: Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Zunge und spüren, Sie wie sich die Zunge anfühlt, wie sie in der Mundhöhle liegt, ob sie die Zähne berührt, wie feucht oder trocken ihre Zunge ist. Bei Ablenkung und Aufmerksamkeit gilt: Übung macht den Meister.

**Grübel-Aufschub:** Versuchen Sie Grübeln aufzuschieben. Sagen Sie sich beispielsweise „Ich denke darüber in 20 min. nach.“ Dies erhöht Ihre Kontrolle über das Grübeln.

**Grübel-Gedanken aufschreiben:** Schreiben Sie auf, was Sie beschäftigt. So wissen Sie, dass Sie auf das Geschriebene zurückgreifen können. Aufschreiben involviert bewusstes willentliches Denken im Gegensatz zu automatisch aufkommenden Gedanken. Nutzen Sie ein Notizbuch (o.ä.), das Sie symbolisch zuklappen können.

**Ausgleich:** Ein gesunder Ausgleich verringert Grübel-Gedanken. Es eignen sich besonders Tätigkeiten, bei denen wir uns konzentrieren müssen und die den alltäglichen oder beruflichen Tätigkeiten entgegenstehen. Müssen wir den Arbeitstag konzentriert vor dem Bildschirm verbringen, hilft körperliche Aktivität als Ausgleich.

**Kurze Übung:** Kleine Bewegungen und Konzentration auf den Atem: Tippen Sie abwechselnd mit Ihrer linken Hand auf Ihr linkes Bein und mit Ihrer rechten Hand auf Ihr rechtes Bein (1x links & 1x rechts pro Sek.). Konzentrieren Sie sich auf die Bewegung und das Gefühl der Berührung (ca. 1–2 min.). Verringern Sie langsam die Geschwindigkeit bis Sie zum Stillstand kommen (ca. 1–2 min.) und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Das Einatmen, das Ausatmen, das Heben und Senken von Brust und Bauch, die Pausen zwischen den Atemzügen.