

## Dem eigenen Grübeln und Gedankenkreisen auf die Spur kommen

Immer wieder auftauchendes Grübeln oder Gedankenkreisen ist für die Betroffenen ein sehr störender kognitiver Vorgang. In weiterer Folge löst Grübeln auch unangenehme Emotionen aus, ist lähmend und reduziert die Lebensqualität der Betroffenen.

Die folgenden Methoden sind dazu geeignet, dem eigenen Grübeln oder Gedankenkreisen auf die Spur zu kommen und die dahinter liegenden Mechanismen besser zu verstehen.

Die Methoden wurden adaptiert aus:

***Simone Philipp, Grübeln stoppen! Ausstieg aus dem Gedankenkarussell, 143 Seiten, Eigenverlag (2022).***

## Das Grübeltagebuch

Um Grübeln oder Gedankenkreisen besser auf die Spur zu kommen, ist es sinnvoll, über einen begrenzten Zeitraum, z.B. ein bis zwei Wochen hinweg, ein Grübeltagebuch zu führen.

In diesem wird festgehalten, wann Grübeln auftritt, wodurch es ausgelöst wird, worüber und wie genau gegrübelt wird, welche Reaktionen auf das Grübeln folgen (Gedanken, Emotionen, Körper, Verhalten) und welche Strategien bislang unternommen werden, um gegen das Grübeln vorzugehen.

### *Anleitung:*

Bitte füllen Sie das Grübeltagebuch über einen Zeitraum von ein bis zwei Wochen jeden Tag aus. Bitte verwenden Sie für jeden Tag ein eigenes Blatt und für jede auftretende Grübelsituation eine eigene Zeile.

Bitte schätzen Sie am Ende jeden Tages ein, wie viel Zeit im Gesamten Sie mit Grübeln verbracht haben.

### *Auswertung:*

Analysieren Sie das Grübeltagebuch von Zeit zu Zeit. Was fällt Ihnen auf? Welche Situationen machen Sie anfällig für Grübeln? Was sind die Folgen von Grübeln für Sie? Welche Strategien haben Sie bereits entwickelt? Sind die Strategien hilfreich?

Mein Grübeltagebuch

Datum/Uhrzeit/Dauer	Worüber grüble ich nach? (Thema benennen)  Wie läuft der Grübelprozess im Einzelnen ab? (Schritte beschreiben)	Wodurch ausgelöst? (Situation im Außen? Vorgänge im Inneren wie Gedanken, Emotionen, Körperempfinden, innere Bilder etc.?)	Was genau passiert beim Grübeln?  (Was denke und fühle ich beim Grübeln?; Was macht mein Körper?; Was tue ich?)	Bisherige Strategien gegen das Grübeln? Mit welchem Erfolg?
<p><u>Einschätzung:</u>  Wie viel Zeit insgesamt am Tag mit Grübeln verbracht?</p>				

## Das ABC-Schema

Das ABC-Schema ist eine Möglichkeit, dem Zusammenhang zwischen dem eigenen Grübeln und negativen Auswirkungen weiter auf die Spur zu kommen.

### *Anleitung:*

Füllen Sie die folgende Tabelle über einen Zeitraum von ein bis zwei Wochen regelmäßig aus. Welche Gedanken tauchen auf (A = Auslösende Gedanken)? Wie bewerten Sie diese Gedanken, was bedeuten diese Gedanken für Sie (B = Bewertung)? Welche Auswirkungen dieser Bewertung ergeben sich auf unterschiedlichen Ebenen (C = Consequences/ Auswirkungen)?

### *Auswertung:*

Analysieren Sie das Schema von Zeit zu Zeit. Was fällt Ihnen auf? Welchen Zusammenhang gibt es zwischen einem auftauchenden Gedanken, Ihrer Bewertung dieses Gedankens und den und darauf folgende Konsequenzen?

## Mein ABC-Schema

A = Auslösende Gedanken Was taucht auf?	B = Bewertung Was bedeuten diese Gedanken für mich?	C = Consequences/Auswirkungen Was löst das bei mir aus (welche Gedanken, Emotionen, Körperreaktionen, Verhalten)?

## Grübelanalyse

Mit Hilfe der Grübelanalyse können Sie herausfinden, welche Verbindung es zwischen dem Grübeln/Gedankenkreisen und Ihrem innerlichen Zustand gibt.

### *Anleitung:*

Füllen Sie das Formular immer wieder während der nächsten ein bis zwei Wochen aus. Halten Sie in diesem folgende Punkte fest:

Worüber grübeln Sie immer wieder nach?

Wie genau läuft das Grübeln/Gedankenkreisen ab? Beschreiben Sie die einzelnen „Grübelschritte“.

Welche positiven Aspekte sind mit Grübeln oder Gedankenkreisen verbunden? Z.B. eine Lösung finden wollen, Kontrolle behalten ...

Welche negativen Aspekte sind mit Grübeln oder Gedankenkreisen verbunden? Z.B. unangenehme innere Zustände, Rückzug ...

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie grübeln oder nachdem Sie gegrübelt haben? Wie geht es Ihnen körperlich? Was tun Sie/wie verhalten Sie sich?

### *Auswertung:*

Werten Sie die Grübelanalyse von Zeit zu Zeit aus. Was fällt Ihnen auf?

Vermutlich haben Sie einige positive Aspekte des Grübelns notiert. Können Sie diese mit Hilfe des Grübelns tatsächlich erreichen?

Sind Gefühle oder Verhalten beim/nach dem Grübeln auch oder sogar vorrangig von negativen Aspekten bestimmt?

Welches Bedürfnis steckt eigentlich hinter dem Grübeln/Gedankenkreisen? Worum geht es wirklich? Z.B. Harmonische Beziehungen führen zu wollen oder sicher zu sein, dass niemand zu Schaden kommt. Ist Grübeln oder Gedankenkreisen dazu geeignet, dieses Bedürfnis zu erfüllen?

Denken Sie, dass es bessere Möglichkeiten gäbe, zugrunde liegende Bedürfnisse zu erfüllen, als immer wieder darüber nachzugrübeln?

Meine Grübelanalyse

Worüber grübele ich nach?	Beschreibung der „Grübel Schritte“	Positive Aspekte des Grübelns	Negative Aspekte des Grübelns	Gefühle beim/nach dem Grübeln; Verhalten