

6 Praktische Strategien, um im Alltag weniger zu Grübeln

Verbringen Sie meist viel Zeit im Alltag damit, über Dinge nachzudenken und zu Grübeln? Endloses Grübeln bringt uns nur selten auf die erhofften Lösungen, sondern beeinflusst unser Nachdenken zunehmend negativ. Es ist daher sinnvoll, das Gedankenkarussell im Alltag lieber zu stoppen, um sich zu einem späteren Zeitpunkt konstruktiv mit den eigenen Gedanken auseinanderzusetzen. Wir zeigen Ihnen mögliche Strategien, um im Alltag aus den Denkmustern auszubrechen.

Die Sorgenstunde und das Grübeltagebuch

Kaufen Sie sich ein schönes Buch mit vielen leeren Seiten. Betiteln Sie dieses Buch mit „**Mein Grübel-Buch**“. Und nun schreiben Sie alles auf, was Ihnen störend durch den Kopf fliegt. Ihre Gedanken, Ihre Gefühle und was Sie sich in Zukunft vornehmen, besser machen zu wollen. **Vereinbaren Sie dabei ruhig mit sich, dass Sie sich für Ihre grüblerischen Gedanken eine besondere Stunde reservieren.** Zum Beispiel immer nach dem Feierabend für 30 Minuten. Setzen Sie sich zu der Zeit hin und schreiben Sie Ihre grüblerischen Gedanken nieder. Nichts anderes darf in das Buch. Halten Sie sich an die Zeit. **Außerhalb dieser Zeit verschieben Sie Ihre Gedanken auf die Grübelzeit.** Heißt also, wenn Sie tagsüber bemerken, dass Sie wieder ins Grübeln gelangen, unterbrechen Sie dies mit den Gedanken: „Diese Gedanken mache ich mir in Ruhe heute Abend. Jetzt ist es nicht wichtig.“ Dadurch können Sie sich beruhigen und müssen nicht zwingend an den Gedanken festhalten. Ihre wertvollen Gedanken gehen Ihnen nicht verloren, sondern sind delegiert. Und Sie können tagsüber an andere Dinge denken. Außerdem hilft es, sich Dinge niederzuschreiben, um Sie besser zu verarbeiten oder klarer zu sehen. Als Medium eignet sich ein Tagebuch oder auch ein Online-Blog.

Das Gespräch suchen

Suchen Sie sich jemand Vertrautes, wenn Sie alleine Ihre Gedanken nicht beiseite legen können. **Sprechen Sie darüber.** Oftmals hilft es Ihnen über das Gespräch loszulassen oder Sie bekommen von Ihrem Gegenüber andere Impulse und somit andere Blickwinkel für ein Problem.

Konstruktives Problemlösen

Üben Sie durch gezielte Reflektion, dass Sie sich selbst und das Problem besser verstehen. **Machen Sie sich Aufzeichnungen und planen Sie Ihre Handlungen Schritt für Schritt.** Dann ist es sehr wichtig auch in die Handlungen zu gehen. Werden Sie handlungsorientiert und grübeln Sie nicht zu sehr über die perfekte Umsetzung nach. **Etwas zu machen ist besser als etwas gut machen zu wollen.** Danach sollten Sie gezielt reflektieren und Ihre Handlungen bewerten.

Entspannung

Lernen Sie **Entspannungsverfahren** kennen und wenden Sie diese für sich an. Gut eingeübte Techniken helfen das Wohlgefühl zu stärken und eine innere Ruhe zu erschaffen. Wenn wir in einer anderen Stimmung sind, kommen automatisch andere Gedanken. **Verbessern Sie Ihr Empfinden und Ihre Gedankenwelt, indem Sie sich Zeit für Ruhe und Erholung nehmen.**

Aktivsein / Etwas anderes tun

Lenken Sie sich über Aktivitäten ab. Gehen Sie körperlicher Betätigung nach. **Sorgen verschwinden, wenn man in Bewegung kommt.** Treiben Sie Sport oder verrichten Sie Gartenarbeit, um zugleich auch ein schönes Ergebnis für sich selbst zu bekommen. Suchen Sie sich andere angenehme Tätigkeiten. Kochen Sie etwas Schönes, lesen Sie ein Buch, tun Sie, was auch immer Ihnen Spaß bereitet.

Orientierung auf Hier und Jetzt

Orientieren Sie sich nach der Gegenwart. **Unser Leben findet nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft statt, sondern im Hier und Jetzt.** Machen Sie sich dies bewusst. Sie können nicht zu 100 % wissen, wie ein bestimmtes Ereignis ausgeht. Oft kommt es anders als man denkt. Von daher versuchen Sie sich bewusst in die Gegenwart zu versetzen. Nutzen Sie dabei den Gedankenstopp oder auch Entspannungstechniken.

Weiterführende Links:

[Lernmappe: Gedanken & Grübeln](#)

[Training: Umgang mit Gedanken](#)

[Training: Angstbewältigung und Gedanken](#)

Foto: Steffen Walther