

Erste Hilfe gegen Grübelschleifen

**Ethan
Kross**

unautorisierte Übersetzung
von sehr-wahrscheinlich.de

Grübeln ist ein häufiges Problem, das viele Menschen erleben: Wir versuchen, unsere Probleme logisch zu durchdenken, aber unsere Gedanken spielen stattdessen verrückt. Wir richten unsere Aufmerksamkeit nach innen, in der Hoffnung, auf unsere innere Stimme uns leiten wird, stattdessen finden jedoch unseren inneren Kritiker.

Glücklicherweise existieren wissenschaftlich fundierte Methoden, um Menschen dabei zu helfen, die Spannung zwischen dem Verstricken in negative Gedankenspiralen und dem klaren und konstruktiven Denken zu lösen. Wissenschaftler haben herausgefunden, wie diese Methoden im Einzelnen funktionieren. Aber jede Methode wirkt bei jedem Menschen und in unterschiedlichen Situationen anders. [Die Herausforderung für Sie besteht darin, herauszufinden, welche Kombination dieser Praktiken am besten funktioniert, wenn Sie sich in einer Grübelschleife feststecken.](#)

Die 10 unten aufgeführten Erste-Hilfe-Maßnahmen gegen das Grübeln repräsentieren eine kleine Auswahl der Techniken, die Sie verwenden können, um Ihr Gedankenkarussell zu beruhigen – und die Sie hoffentlich sonst nutzen können, dass Ihre innere Stimme für Sie arbeitet, anstatt gegen Sie.

Weitere Informationen über die wissenschaftlichen Hintergründe dieser Methoden und viele weitere finden Sie in "Chatter: The Voice in Our Head, Why it Matters, and How to Harness It" von Ethan Kross (Crown, 2021) oder unter ethankross.com.

Methode 1

Distanzierte Selbstgespräche verwenden

Die Fähigkeit, aus der Echokammer unserer eigenen Gedanken zurückzutreten, um eine objektivere Perspektive einnehmen können, ist ein wichtiges Mittel um das Gedankenrasen zur Ruhe zu bringen. Eine Möglichkeit, Distanz zu schaffen, wenn Sie im Grübeln feststecken, ist die Sprache. Wenn Sie versuchen eine schwierige Situation zu verarbeiten, verwenden Sie Ihren eigenen Namen, um sich quasi in der "dritten Person" selbst durch ein Problem zu coachen. Diese Distanzierung führt zu einer geringeren Aktivierung von Gehirnarealen die mit dem Grübeln verbunden sind, führt zu verbesserter Leistung unter Stress, weiseren Entscheidungen und weniger negativen Emotionen. Eine andere Möglichkeit, über Ihre Erfahrung aus einer distanzierten Perspektive nachzudenken, besteht darin, sich vorzustellen, was Sie einem Freund sagen würden, der dasselbe Problem hat wie Sie. Denken Sie über den Rat nach, den Sie ihm geben würden, und wende ihn dann auf sich selbst an.

Methode 2

Herauszoomen

Grübeleien liegen oft darin begründet, dass wir eine zu sehr auf unser Problem fokussiert sind. Ein natürliches Gegenmittel besteht darin, unsere Perspektive zu erweitern. Um dies zu tun, denken Sie darüber nach, wie die Erfahrung, über die Sie sich Sorgen machen, im Vergleich zu anderen widrigen Ereignissen steht, die Sie (oder andere) erfolgreich gemeistert haben, und wie andere Menschen, die Sie bewundern, auf dieselbe Situation reagieren würden.

Methode 3

Stellen Sie sich der Herausforderung

Grübeleien werden oft ausgelöst, wenn wir eine Situation als Bedrohung interpretieren – als etwas, das wir nicht bewältigen können. Dem könnten Sie begegnen, indem Sie die bedrohliche Situation uminterpretieren. Stellen Sie sich die Situation als eine Herausforderung vor, die Sie bewältigen können. Zum Beispiel, indem Sie sich an ähnliche Situationen in der Vergangenheit erinnern, die Sie erfolgreich gemeistert haben, oder indem Sie das distanzierte Selbstgespräch aus der Methode Eins verwenden.

Methode 4

Freies Schreiben

Schreiben Sie für fünfzehn bis zwanzig Minuten am Tag über Ihre tiefsten Gedanken und Gefühle im Zusammenhang mit einer inneren Unruhe auslösenden Erfahrung, und das für ein bis drei aufeinanderfolgende Tage. Lassen Sie sich wirklich gehen, wenn Sie Ihre Gedanken niederschreiben; machen Sie sich keine Sorgen um Grammatik oder Rechtschreibung. Indem Sie über Ihre Erfahrung Probleme schreiben und so die Perspektive eines Erzählers einnehmen, verschafft verschaffen Sie sich Distanz. Dies hilft Ihnen dabei, Ihre Gefühle besser einzuordnen. Ihre inneren Dialoge werden ruhiger und im Laufe der Zeit wird sich Ihr Wohlbefinden steigern.

Methode 5

Führen Sie ein Ritual durch

Die Durchführung eines Rituals - einer festen Abfolge von Verhaltensweisen, die mit Bedeutung aufgeladen sind - vermittelt den Menschen ein Gefühl von Ordnung und Kontrolle und kann daher hilfreich sein, wenn sie in Grübeleien gefangen sind. Obwohl viele der Rituale, an denen wir teilnehmen (z. B. stilles Gebet, Meditation), uns von unseren Familien und Kulturen überliefert werden, können auch Rituale, die Sie selbst erschaffen, genauso effektiv sein, die Aufgewühltheit zu beruhigen.



**Erste Hilfe
gegen
Grübelschleifen**

Methode 6

Verdeutlichen Sie sich ihr Unterstützungsnetzwerk

Die richtigen Gesprächspartner zu finden, die sowohl Unterstützung als auch Ratschläge dafür bieten können, wie Sie mit Ihrem Grübeln umgehen können, ist der erste Schritt, um Unterstützung von anderen Menschen zu bekommen. Je nach dem über welchen Problembereich, Sie nachgrübeln, werden es unterschiedliche Personen sein, die sie unterstützen können. Während ein Kollege möglicherweise erfahren darin ist, Ihnen bei beruflichen Problemen zu beraten, ist Ihr Partner möglicherweise besser geeignet, Ihnen bei zwischenmenschlichen Dilemmas zu helfen. Je mehr Menschen es gibt, an die Sie sich mit bestimmten Fragen wenden können, desto besser. [A. d. Ü.: Versuche Sie die Methode der VIP-Karte nach Herwig-Lempp]

Methode 7

Minimieren Sie ihren Social Media Konsum

Durch das voyeuristische Durchscrollen der kuratierten Nachrichtenströme anderer auf Facebook, Instagram und anderen sozialen Medien können selbstzerstörerische und Neid auslösende Gedankenspiralen ausgelöst werden. Es könnte als angebracht sein die passive Nutzung sozialer Medien einzuschränken. Machen Sie eine Pause von sozialen Medien oder nutzen Sie die Technologie nur, um bedeutungsvolle soziale Interaktionen mit Mitgliedern Ihres Netzwerks zu haben. Achten Sie darauf wann Sie soziale Medien nicht nutzen sollten, zum Beispiel während Arbeit oder wenn Sie andere Verpflichtungen haben.

Methode 8

Schaffen Sie Ordnung

Wenn wir inneren Unruhe erleben, haben wir oft das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Unsere Gedankenspiralen kontrollieren uns eher, als dass wir sie kontrollieren. Wenn dies geschieht, können Sie Ihr Kontrollgefühl steigern, indem Sie Ordnung in Ihrer Umgebung schaffen. Die Organisation Ihrer Umgebung kann viele Formen annehmen: Das Aufräumen Ihrer Arbeits- oder Wohnräume, das Erstellen einer Liste und das Anordnen verschiedener Gegenstände um Sie herum sind allesamt gängige Beispiele.

Methode 9

Verbringen Sie Zeit in der Natur

Zeit in Grünflächen zu verbringen hilft dabei, die begrenzten Aufmerksamkeitsreserven des Gehirns aufzufüllen, die nützlich sind, um inneren Trubel zu bekämpfen. Sie können die Bereiche, in denen Sie leben und arbeiten, mit Grünpflanzen umgeben, um Umgebungen zu schaffen, für eine ausgeglichene Stimmung sorgen.

Methode 10

Suchen Sie beeindruckenden Erlebnisse

Wenn wir mit Ehrfurcht einflößenden Erlebnissen, konfrontiert werden, kann dies dazu führen, dass unsere eigenen Probleme unbedeutender erscheinen. Natürlich variieren die Erlebnisse, die Menschen Ehrfurcht einflößen. Für manche ist es der Anblick einer atemberaubenden Aussicht. Für jemand anderen ist es die Erinnerung an ein Kind, das eine erstaunliche Leistung vollbringt. Für andere könnte es das Betrachten eines bemerkenswerten Kunstwerks sein. Finden Sie heraus, was in Ihnen ein Gefühl der Ehrfurcht auslöst, und versuchen Sie sich diese Emotion wieder vor Augen zu rufen, wenn Sie feststellen, dass Ihr innerer Dialog außer Kontrolle gerät. Sie können auch darüber nachdenken, Umgebungen um Sie herum zu schaffen, die jedes Mal, wenn Sie sie betrachten, Gefühle der Ehrfurcht hervorrufen.



**Erste Hilfe
gegen
Grübelschleifen**