



Alexandra Gerl

Heilpraktikerin für Psychotherapie



Grübeln unterbrechen



1



Die Übung

Diese Übung hilft Dir dabei, aus belastenden Gedankenschleifen auszusteigen und Deine Aufmerksamkeit bewusst neu auszurichten. Sie kann hilfreich sein, wenn sich Gedanken im Kreis drehen und Du innerlich kaum zur Ruhe kommst.

2



Wirkung

- kann helfen, Grübelschleifen zu unterbrechen
- unterstützt Dich dabei, wieder mehr Abstand zu Deinen Gedanken zu gewinnen
- fördert innere Orientierung und Selbstregulation

3



Anwendung

- wenn Gedanken immer wieder um dasselbe kreisen
- bei innerer Unruhe, Anspannung oder Unsicherheit
- als kurze Übung im Alltag oder vor dem Schlafengehen

4



So geht's

1. Nimm wahr, dass Du gerade am Grübeln bist.
2. Sage innerlich oder leise zu Dir: Stopp – ich bemerke, dass meine Gedanken kreisen.
3. Richte Deine Aufmerksamkeit bewusst auf Deine Umgebung: Was siehst, hörst oder spürst Du gerade?
4. Atme zwei- bis dreimal ruhig ein und aus.
5. Frage Dich: Was brauche ich im Moment – Klarheit, eine Pause oder einen nächsten kleinen Schritt?
6. Entscheide Dich bewusst für eine kleine hilfreiche Handlung, zum Beispiel aufstehen, etwas trinken, ein paar Schritte gehen oder Dir einen Gedanken notieren.

5



Worauf Du achten kannst

Es geht nicht darum, belastende Gedanken sofort loszuwerden. Oft hilft es schon, sie wahrzunehmen, ohne ihnen weiter zu folgen. Wenn das Grübeln sehr stark ist, richte Deine Aufmerksamkeit zunächst auf etwas Konkretes im Hier und Jetzt.

6



Hinweis

Diese Anleitung dient der Unterstützung im Alltag und ersetzt keine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung.

