

Elisa Morgen

Leseprobe - Overthinking stoppen

Das 5-Minuten-Abend-System für Frauen, die
ihren Kopf endlich abschalten wollen

Vorwort:

Ich erinnere mich noch genau an den Moment, als mir jemand sagte: 'Du denkst einfach zu viel.' Ich wusste das natürlich selbst. Aber ich hatte keine Ahnung, wie ich damit aufhören sollte.

Vielleicht kennst du das. Du liegst abends im Bett, der Tag ist vorbei, dein Körper ist müde. Aber dein Kopf? Der macht weiter. Er geht ein Gespräch von heute Nachmittag durch. Er fragt sich, ob du das Richtige gesagt hast. Er plant schon für morgen, übermorgen, nächste Woche. Und irgendwann merkst du: Es ist halb zwei, du bist erschöpft, aber du schläfst einfach nicht ein.

Dieses Buch ist kein Theorie-Buch. Ich erkläre dir zwar, was in deinem Kopf passiert und warum, aber nur so viel wie du wirklich brauchst. Was ich dir hauptsächlich gebe: ein konkretes System. Werkzeuge, die du heute Abend schon einsetzen kannst. Schritt für Schritt, Kapitel für Kapitel.

Du wirst in diesem Buch zehn Bausteine kennenlernen, die zusammen ein Fundament für innere Ruhe bilden. Manche Kapitel werden sich anfühlen, als würde jemand endlich aussprechen, was du schon lange dachtest. Andere werden dich vielleicht überraschen. Lies in deinem Tempo. Mach die Übungen wirklich, auch wenn sie sich klein anfühlen. Gerade die kleinen Dinge verändern am meisten.

Wie liest du am besten? Nimm dir für jedes Kapitel Zeit. Lies es nicht durch wie einen Roman, sondern wie einen Brief, der für dich geschrieben wurde. Weil er das ist. Am Ende jeden Kapitels findest du eine Aufgabe oder eine Frage. Ich bitte dich: Mach sie. Auch wenn sie sich simpel anfühlt. Gerade dann. Die einfachen Dinge werden oft am meisten unterschätzt.

Und eins noch, bevor wir beginnen: Du bist nicht kaputt. Dein Gehirn macht nichts Falsches. Es versucht nur, auf eine Weise zu helfen, die dich erschöpft statt schützt. Und das lässt sich ändern.

Lass uns beginnen.

So holst du am meisten aus diesem Buch heraus: Du musst nicht alles auf einmal lesen. Du kannst es in Stücken lesen, ein Kapitel pro Abend. Du kannst es mehrfach lesen. Du kannst zu bestimmten Kapiteln zurückkehren, wenn du sie gerade besonders brauchst.

Dieses Buch ist kein Roman, der einmal gelesen und dann ins Regal gestellt wird. Es ist eher wie ein Notizbuch, das neben dem Bett liegt. Du nimmst es dann raus, wenn du es brauchst.

Ich hoffe, du findest es dann, wenn du es brauchst.

Worauf es jetzt ankommt: Viele Frauen, die dieses Buch lesen, haben schon andere Bücher über Overthinking gelesen. Sie kennen die Theorien. Sie wissen, warum das Grübeln passiert. Aber sie wissen immer noch nicht, was sie abends um 23:47 Uhr tun sollen, wenn der Kopf wieder beginnt.

Das ist genau das, was dieses Buch ändern will. Nicht mehr Theorie. Mehr Praxis. Konkreter, sofortiger, heute Abend noch anwendbarer.

Ich freue mich, dass du hier bist.

Dein Gehirn ist kein Feind: versteh, was wirklich passiert

Du liegst im Bett. Es ist 23:47 Uhr. Dein Körper sagt: Schlafen. Dein Kopf sagt: Warte kurz, ich muss noch etwas durchdenken.

Und dann beginnt es. Das Gespräch von heute Mittag. Die E-Mail, die du nicht beantwortet hast. Die Frage, ob deine Kollegin komisch zu dir war. Der Termin morgen früh. Die Antwort, die du hättest geben sollen, aber erst drei Stunden später hattest.

Kennst du das? Natürlich kennst du das. Wahrscheinlich ist das der Grund, warum du dieses Buch in der Hand hältst.

Und ich will dir als erstes etwas sagen, bevor wir irgendetwas anderes besprechen: Was sich wie ein innerer Defekt anfühlt, ist in Wahrheit ein Schutzmechanismus, der zu aktiv geworden ist. Du denkst nicht zu viel, weil mit dir etwas nicht stimmt. Du denkst zu viel, weil dein Gehirn glaubt, dass es damit hilft.

Klingt seltsam? Lass mich erklären.

Dein Gehirn hat eine Hauptaufgabe: dich sicher zu halten. Dafür analysiert es ständig deine Umwelt, bewertet Situationen und sucht nach möglichen Gefahren. Das ist evolutionär sinnvoll. In der Steinzeit war ein wachsames Gehirn überlebenswichtig. Wer nicht über mögliche Gefahren nachdachte, der wurde gefressen.

Das Problem ist: Dein Gehirn unterscheidet nicht gut zwischen echter Gefahr und sozialer Unsicherheit. Für dein Nervensystem fühlt sich 'Habe ich meinen Chef mit meiner Aussage heute verärgert?'

ähnlich bedrohlich an wie 'Gibt es gleich einen Angriff?'. Es schaltet in denselben Wachheitsmodus.

Und Overthinking, das endlose Durchdenken von Situationen, ist dein Gehirn, das glaubt: Wenn ich das nur oft genug analysiere, finde ich die Antwort, die mich sicher macht.

Das klappt natürlich nicht. Weil es auf diese Fragen meistens keine endgültige Antwort gibt. Ob deine Kollegin komisch zu dir war oder nur einen schlechten Tag hatte, wirst du um 23:47 Uhr nicht herausfinden. Aber dein Gehirn hört trotzdem nicht auf zu suchen.

Eine Leserin hat das einmal so beschrieben:

'Ich bin so müde von meinen eigenen Gedanken. Das klingt komisch, aber mein Kopf macht manchmal einfach nicht Pause.'

Genau das beschreibt es. Nicht Müdigkeit vom Leben. Müdigkeit vom eigenen Denken.

Was ist eigentlich das Default Mode Network?

Wenn du grübelst, läuft in deinem Gehirn ein bestimmtes Netzwerk auf Hochtouren: das sogenannte Default Mode Network, also das Ruhemodus-Netzwerk. Es ist aktiv, wenn du nicht fokussiert an einer Aufgabe arbeitest, also genau dann, wenn du ins Bett gehst und nichts tust.

Dieses Netzwerk verarbeitet Erinnerungen, stellt sich Szenarien vor und denkt über andere Menschen nach. In gesundem Maß ist das wichtig. Es hilft dir, Erfahrungen zu verarbeiten und die Welt zu verstehen. Aber bei Overthinkerinnen läuft dieses Netzwerk auf Hochtouren, sobald keine externe Aufgabe es ablenkt. Es springt nicht in einen neutralen Ruhemodus, sondern sofort in den Analyse-Modus.

Stell dir das so vor: Dein Gehirn ist wie ein sehr fleißiges Büro. Wenn alle Mitarbeiter eine Aufgabe haben, arbeiten sie fokussiert daran. Aber wenn der Arbeitstag 'endet' und keine neue Aufgabe kommt, fangen die fleißigsten Mitarbeiter an, Projekte zu erfinden, die noch besprochen werden müssen, E-Mails zu schreiben, die eigentlich warten könnten, und alte Meetings zu analysieren, ob alles richtig gelaufen ist.

Das Bett ist für dein Gehirn genau so ein Moment. Keine Aufgabe. Keine äußeren Reize. Und die fleißigen Neuronen denken: Jetzt haben wir Zeit für die offene Liste.

Warum Overthinken keine schlechte Eigenschaft ist

Hier ist etwas, das viele Bücher über dieses Thema nicht sagen: Overthinken ist nicht nur ein Problem. Es ist auch ein Zeichen bestimmter Stärken.

Frauen, die viel nachdenken, sind oft besonders einfühlsam. Sie denken nach, wie sich andere fühlen könnten. Sie sind sorgfältig. Sie wollen Dinge nicht bereuen. Sie möchten gut und richtig handeln. Das sind wunderbare Eigenschaften.

Das Overthinking ist nicht der Feind. Es ist die Übertreibung einer Stärke. Wie ein Musiker, der so leidenschaftlich spielt, dass er nie aufhört, auch wenn seine Finger längst schmerzen.

Was du in diesem Buch lernst, ist nicht, diese Sorgfalt abzulegen. Du lernst, ihr einen Rahmen zu geben. Einen Anfang und ein Ende. Du lernst, die Stärke zu behalten und die Erschöpfung loszulassen.

Und jetzt die gute Nachricht: Weil Overthinking ein erlerntes Muster ist, kein unveränderlicher Teil von dir, kann es auch verändert werden. Nicht durch Willenskraft. Nicht durch 'einfach nicht mehr daran

denken'. Sondern durch konkrete Strategien, die dein Gehirn auf eine andere Art ansprechen.

Die neuroplastische Wahrheit

Dein Gehirn ist plastisch. Das bedeutet: Es verändert sich ständig. Jedes Mal, wenn du eine bestimmte Reaktion zeigst, wird die entsprechende Verbindung im Gehirn stärker. Das Grübelmuster, das du seit Jahren hast, ist ein gut eingefahrener Weg. Dein Gehirn nimmt ihn fast automatisch.

Aber: Du kannst neue Wege anlegen. Durch Wiederholung. Durch Praxis. Durch das, was du in diesem Buch lernst.

Das braucht keine Jahre. Erste Veränderungen sind spürbar, sobald du anfängst, die Werkzeuge wirklich anzuwenden. Nicht nach zehn Jahren Therapie. Manchmal schon nach zehn Abenden.

Das heißt nicht, dass alles sofort einfach ist. Es heißt, dass du anfangen kannst. Heute. Mit kleinen Schritten, die sich aufbauen.

Was uns Menschen von Maschinen unterscheidet

Es gibt noch etwas, das du über dein Grübeln wissen solltest: Es ist menschlich. Wirklich. Es gibt keine Menschen ohne inneren Monolog, ohne Zweifeln, ohne manchmal in Gedanken hängen zu bleiben.

Der Unterschied zwischen jemandem, der von Grübeln erschöpft ist, und jemandem, der gut damit umgeht, liegt nicht darin, dass der eine gar keine Grübelgedanken hat. Der Unterschied liegt darin, wie sie auf diese Gedanken reagieren.

Wer gut damit umgeht, lässt Gedanken ziehen. Wer erschöpft ist, hängt sich an sie und dreht sie weiter.

Das klingt simpel. Und in der Theorie ist es das auch. Die Praxis ist schwieriger, weil du das Loslassen erst lernen musst. Aber du kannst es lernen. Das ist die Kernbotschaft dieses Kapitels.

Dein Grübeln ist nicht dein Charakter. Es ist eine Gewohnheit deines Gehirns. Und Gewohnheiten lassen sich ändern.

Worum es im Kern geht

Ich möchte, dass du dieses Buch mit einer anderen Haltung gegenüber deinem Kopf liest, als du vielleicht hineingegangen bist. Nicht mit 'Wie werde ich dieses lästige Grübeln endlich los?', sondern mit 'Was versucht mein Gehirn mir zu sagen, und wie kann ich ihm auf eine bessere Art antworten?'

Dein Gehirn ist auf deiner Seite. Es macht nur manchmal zu viel. Das ist ein Unterschied, der einen Unterschied macht.

Was kannst du heute damit tun? Wann grübelst du am meisten? Abends im Bett? Unter der Dusche? In ruhigen Momenten ohne Ablenkung? Schreib dir kurz auf, wann dein Kopf am lautesten wird. Das ist dein persönlicher Grübel-Auslöser, und den wirst du im nächsten Kapitel besser verstehen lernen.

Das Grübeln und die Biologie des Gehirns

Es lohnt sich, noch einen genaueren Blick in das zu werfen, was in deinem Gehirn passiert, wenn du grübelst. Nicht um dich mit Wissenschaft zu überlasten, sondern weil Verstehen oft der erste Schritt zur Veränderung ist.

Wenn dein Gehirn einen möglichen sozialen Fehler analysiert, also zum Beispiel ob du etwas Falsches gesagt hast, aktiviert es die Amygdala. Das ist der Teil des Gehirns, der für Bedrohungswahrnehmung zuständig ist. Die Amygdala unterscheidet nicht zwischen körperlicher und sozialer Bedrohung. Sie reagiert auf beides mit Alarmbereitschaft.

Das heißt: Dein Gehirn behandelt den Gedanken 'Vielleicht hat meine Chefin das falsch verstanden' ähnlich wie den Gedanken 'Vielleicht kommt gleich ein Angreifer.' Das erklärt, warum Grübeln sich so körperlich anfühlen kann. Die Anspannung im Bauch. Das Herzklopfen. Die Unruhe in den Gliedmaßen. Das ist keine Einbildung. Das ist Biologie.

Und es erklärt auch, warum 'Denk einfach nicht dran' nicht funktioniert. Wenn deine Amygdala Alarm schlägt, ist der rationale Vorderhirn-Bereich automatisch weniger aktiv. Du kannst nicht rational entscheiden, aufzuhören, wenn das Alarmzentrum auf Hochtouren läuft.

Was hilft, ist das Beruhigen des Nervensystems. Körperliche Entspannungsreize. Langsames Atmen. Körperwahrnehmung. Das sind keine Tricks, sondern direkte Eingriffe in die Biologie. Sie signalisieren der Amygdala: Achtung, keine Gefahr. Der Alarm kann runtergehen.

Das erklärt, warum alle Übungen in diesem Buch körperliche Komponenten haben. Nicht weil ich ein Yoga-Buch schreibe. Sondern weil der Körper der schnellste Weg zum Nervensystem ist.

Frauen grübeln häufiger, und das hat Gründe

Ich möchte hier ein Thema ansprechen, das in vielen Büchern über Overthinking fehlt: Warum grübeln Frauen häufiger als Männer?

Studien zeigen, dass Frauen tatsächlich häufiger ruminieren, also sich wiederholt auf Probleme und deren Ursachen fokussieren, als Männer. Das ist keine Einbildung und keine persönliche Schwäche.

Es gibt mehrere Gründe dafür. Erstens: Frauen haben ein stärker ausgeprägtes Netzwerk für soziale Wahrnehmung. Das ist ein biologischer und sozialer Faktor. Frauen sind oft die Verbindungsagentinnen in sozialen Gruppen, historisch und bis heute. Das erfordert mehr soziale Aufmerksamkeit, was auch mehr soziales Grübeln mit sich bringt.

Zweitens: Gesellschaftliche Erwartungen. Frauen werden oft für mehr Verantwortlichkeiten gleichzeitig zuständig gemacht: Familie, Beruf, Beziehungen, Selbstoptimierung. Diese Multifunktionalität erzeugt mehr offene Schleifen im Kopf.

Drittens: Emotionale Sozialisation. Viele Frauen wurden sozialisiert, ihre Gefühle mehr zu analysieren und weniger direkt auszudrücken. Das führt zu Innenweltarbeit, die sich manchmal in Grübeln verwandelt.

Das erklärt, warum dieses Buch speziell für Frauen geschrieben ist. Nicht weil Männer nicht grübeln. Sondern weil die spezifischen Auslöser und Muster bei Frauen anders sind und spezifische Antworten verdienen.

Du bist also nicht allein. Und du bist nicht falsch aufgestellt. Du bist eine Frau in einer komplexen Welt, die gelernt hat, auf eine Weise umzugehen, die nicht mehr passt. Das lässt sich verändern.

Dein persönlicher Startpunkt

Bevor du weiterliest, möchte ich dich zu einer kurzen Pause einladen.

Leg das Buch kurz beiseite. Schließ die Augen. Atme einmal tief durch. Und frag dich: Was erlebe ich gerade, wenn ich an Overthinking denke? Wie fühlt es sich in meinem Körper an? Gibt es eine Anspannung irgendwo?

Dann öffne die Augen und lies weiter.

Ich bitte dich darum, weil dieses Buch nicht im Kopf bleibt, wenn du es nur im Kopf verarbeitest. Es braucht auch den Körper. Es braucht das echte Erleben hinter den Worten.

Dein Körper weiß mehr über dein Grübeln als dein Verstand manchmal zugibt. Die Enge in der Brust, wenn du grübelst. Das Kribbeln im Bauch vor schwierigen Gesprächen. Die Schwere in den Gliedern, wenn der Tag zu viel war.

Lern, diese Signale zu lesen. Sie sind dein frühestes Warnsystem.

Und jetzt: Lass uns gemeinsam tiefer gehen.

Deine erste Beobachtungsaufgabe

Hier ist eine sehr konkrete Aufgabe für die nächsten drei Tage. Sie erfordert nichts außer Aufmerksamkeit.

Führe ein kleines Grübel-Tagebuch. Nicht ausführlich, nur drei Zeilen pro Grübel-Moment: Wann war es? Was war das Thema? Wie lange hat es gedauert?

Das klingt wie mehr Beschäftigung mit dem Grübeln. Aber das Gegenteil ist der Fall. Wenn du beobachtest, statt mitzumachen, schaffst du Abstand. Du bist nicht mehr der Grübelgedanke. Du bist die Person, die ihn aufschreibt.

Und nach drei Tagen wirst du Muster sehen. Vielleicht grübelst du immer nach Meetings. Oder immer sonntags abends. Oder immer dann, wenn du mit einer bestimmten Person gesprochen hast.

Diese Muster sind Gold. Nicht um sie zu bekämpfen, sondern um sie zu verstehen. Verstehen ist immer der erste Schritt zur Veränderung.

Was dich in diesem Buch erwartet

Bevor wir tiefer einsteigen, ein kurzer Überblick über das, was dich in den nächsten Kapiteln erwartet:

Du lernst, warum drei verschiedene Typen von Grübeln existieren und welcher am ehesten zu dir passt. Du verstehst die tiefere Ursache hinter dem Overthinking, nämlich den Glauben, durch Denken Kontrolle zu gewinnen. Du bekommst ein konkretes System für den Abend, das du noch heute anwenden kannst. Du lernst Stopp-Techniken für unterwegs. Du erhältst ein System für schnellere Entscheidungen. Du verstehst, warum soziales Grübeln oft dich selbst mehr betrifft als die anderen. Du arbeitest an der Wurzel des Overthinkings: dem Gefühl, nicht genug zu sein. Und du baust ein nachhaltiges Fundament für innere Ruhe.

Das ist viel. Und es ist alles machbar.

Fang an. Du bist am richtigen Ort. Und du machst den ersten und wichtigsten Schritt: Du liest, du lernst, du fängst an.

Die 3 Typen des Grübelns: welcher bist du?

Stell dir vor, du gehst zum Arzt und er sagt: 'Sie haben Schmerzen.' Das hilft dir nicht wirklich weiter, oder? Du willst wissen: Wo? Warum? Was dagegen tun?

Genauso ist es mit Overthinking. Zu sagen 'Ich denke zu viel' ist der Anfang, aber nicht die ganze Geschichte. Denn Grübeln sieht bei verschiedenen Menschen sehr unterschiedlich aus. Und was hilft, hängt davon ab, welche Art von Grübeln bei dir dominiert.

In der Arbeit mit vielen Frauen zeichnen sich immer wieder drei Haupttypen ab. Lies die Beschreibungen und spüre, welche sich am meisten nach dir anfühlt. Vielleicht erkennst du dich in mehr als einem, das ist völlig normal. Aber meistens gibt es einen Typ, der besonders stark ist.

Typ 1: Die Rückblickerin

Die Rückblickerin dreht vergangene Situationen im Kopf. Sie analysiert Gespräche, die schon stattgefunden haben. Sie fragt sich: 'Habe ich das richtig gesagt?' oder 'Was hat die andere Person damit gemeint?' Sie geht gedanklich immer wieder zurück, um herauszufinden, ob sie einen Fehler gemacht hat.

Ein typischer Gedanke der Rückblickerin: 'In dem Meeting heute habe ich das gesagt, und alle haben mich so komisch angeschaut. Was haben die gedacht? Habe ich etwas Falsches gesagt? War ich zu direkt? Zu leise? Warum sagt niemand etwas Ähnliches, oder sagen das alle und ich bilde mir das nur ein?'

Die Rückblickerin leidet besonders unter dem Gefühl, die Vergangenheit nicht kontrollieren zu können. Was passiert ist, ist passiert, aber sie kann nicht aufhören, es zu analysieren. Sie hofft unbewusst, dass sie durch genug Nachdenken das Geschehene irgendwie verändern oder besser verstehen kann. Aber das kann sie nicht, weshalb das Grübeln nie ein Ende findet.

Die Rückblickerin erkennt sich oft in diesem Muster: Sie schläft gut ein, aber wacht um 2 oder 3 Uhr morgens auf, und sofort ist da wieder das Gespräch von gestern. Der Satz, den sie gesagt hat. Die Reaktion, die sie nicht einordnen konnte.

Stärken der Rückblickerin: Sie ist sehr reflektiert. Sie lernt aus Erfahrungen. Sie achtet auf das Befinden anderer Menschen. Sie ist selten rücksichtslos. Diese Eigenschaften sind wertvoll, sie brauchen nur einen klaren Rahmen, damit sie nicht zur Erschöpfung führen.

Typ 2: Die Vorausplanerin

Die Vorausplanerin grübelt nicht über das Gestern, sondern über das Morgen. Sie denkt im Voraus durch, was passieren könnte, und bereitet sich auf alle möglichen Szenarien vor. 'Was, wenn der Termin schiefläuft?' 'Was, wenn mein Kind krank wird und ich nicht pünktlich bin?' 'Was, wenn sie mich ablehnen?'

Ein typischer Gedanke der Vorausplanerin: 'Das Gespräch morgen mit meiner Chefin könnte gut werden, aber was, wenn sie das Projekt ablehnt? Dann müsste ich den Kunden anrufen. Aber was sage ich dann? Und was, wenn er ausrastet? Dann wäre das Projekt weg und ich müsste...'

Die Vorausplanerin glaubt tief im Innern: Wenn ich nur alle Szenarien durchdenke, bin ich vorbereitet. Und wenn ich vorbereitet bin,

kann mir nichts passieren. Das Problem: Es gibt unendlich viele Szenarien, und die meisten davon treten nie ein.

Tatsächlich zeigen Studien, dass Menschen sehr schlecht darin sind, zukünftige Probleme genau vorherzusagen. Wir unterschätzen unsere Anpassungsfähigkeit. Wir überschätzen die Häufigkeit schlechter Ereignisse. Die Vorausplanerin erschöpft sich mit der Vorbereitung auf Situationen, die nie eintreten, während sie für die wirklichen, unerwarteten Situationen ohnehin keine perfekte Vorbereitung haben kann.

Stärken der Vorausplanerin: Sie ist zuverlässig. Sie ist gut organisiert. Sie denkt voraus und fällt selten unvorbereitet in wichtige Situationen. Wenn sie lernt, ihre Planungsenergie zu kanalisieren statt ins Leere laufen zu lassen, ist sie unschlagbar.

Typ 3: Die Selbstkritikerin

Die Selbstkritikerin grübelt weniger über äußere Situationen als über sich selbst. Ihr innerer Monolog ist kritisch, manchmal sehr hart. Sie fragt sich: 'Warum reagiere ich immer so?' oder 'Warum bin ich nicht besser?' oder 'Andere schaffen das doch auch.'

Ein typischer Gedanke der Selbstkritikerin: 'Ich habe heute wieder so übertrieben reagiert. Meine Freundin hätte das viel gelassener genommen. Ich bin einfach zu empfindlich. Ich sollte mehr an mir arbeiten. Warum kriege ich das nicht hin?'

Die Selbstkritikerin hat ein besonders erschöpfendes Grübelmuster, weil das Ziel immer sie selbst ist. Sie kommt nie zu einem Ende, weil die eigene Unvollkommenheit ein unerschöpfliches Thema ist. Es gibt immer noch etwas, das besser sein könnte.

Was die Selbstkritikerin oft nicht sieht: Ihr innerer Kritiker versucht ebenfalls, ihr zu helfen. Er sagt: 'Wenn ich mich genug kritisiere,

werde ich besser.' Aber Selbstkritik motiviert nur kurzfristig und zerstört langfristig das Selbstvertrauen.

Stärken der Selbstkritikerin: Sie setzt sich hohe Standards. Sie gibt sich nicht einfach zufrieden. Sie möchte wachsen und besser werden. Diese Energie, in die richtige Richtung gelenkt, führt zu echter Entwicklung.

Welcher Typ bist du?

Wahrscheinlich erkennst du dich in mehr als einem. Die meisten Frauen sind eine Mischung. Aber du wirst merken: Einer der drei Typen kommt bei dir öfter vor als die anderen. Und dieser Typ bestimmt, welche der Strategien aus diesem Buch besonders gut für dich funktionieren.

Hier ist ein kurzer Selbsttest. Denk an die letzten drei Momente, in denen du richtig intensiv gegrübelt hast. Worum ging es?

Ging es um etwas, das bereits passiert ist? Dann bist du eher eine Rückblickerin. Ging es um etwas, das noch kommen könnte? Dann bist du eher eine Vorausplanerin. Ging es um dich selbst, deine Reaktionen oder deine Eigenschaften? Dann bist du eher eine Selbstkritikerin.

Was die Typen gemeinsam haben

Auch wenn die drei Typen unterschiedlich klingen, haben sie eine gemeinsame Wurzel: Sie alle glauben, dass genug Nachdenken zur Lösung führt.

Die Rückblickerin denkt: Wenn ich das Vergangene gut genug verstehe, werde ich keine Fehler mehr machen. Die Vorausplanerin denkt: Wenn ich alles gut genug plane, werden keine schlechten Dinge passieren. Die Selbstkritikerin denkt: Wenn ich mich gut genug verbessere, werde ich es nie wieder falsch machen.

Alle drei sitzen in derselben Falle: Der Überzeugung, dass Denken Kontrolle ergibt. Im nächsten Kapitel werde ich genau diesen Glauben auseinandernehmen. Denn er ist die Wurzel von sehr viel Leiden.

Was jetzt wichtig ist

Es gibt keine schlechten Grübel-Typen. Alle drei Typen haben Stärken, die ihnen gleichzeitig schaden, wenn sie unkontrolliert laufen. Das Ziel ist nicht, diese Eigenschaften loszuwerden. Das Ziel ist, ihnen klare Grenzen zu geben.

Du wirst in den folgenden Kapiteln Werkzeuge kennenlernen, die für alle Typen hilfreich sind. Aber ich werde dort auch spezifisch auf die einzelnen Typen eingehen, damit du genau weißt, was bei dir besonders wirksam ist.

Was kannst du heute damit tun? Schreib deinen Haupttyp auf. Nur ein Wort: Rückblickerin, Vorausplanerin oder Selbstkritikerin. Und wenn du heute Abend im Bett liegst und dein Kopf anfängt zu arbeiten, sei neugierig. Sag dir nicht: 'Ich grüble schon wieder.' Sag dir: 'Interessant, da ist gerade die Rückblickerin' oder 'Ah, die Vorausplanerin ist aktiv.' Dieser kleine Perspektivwechsel ist kraftvoller, als er klingt. Er schafft Abstand zwischen dir und dem Gedanken.

Wenn die Typen sich mischen

Viele Frauen fragen sich: Kann ich mehr als ein Typ sein? Ja, absolut. Die drei Typen sind keine starren Kategorien, sondern Beschreibungen von Mustern, die sich überschneiden können.

Es gibt zum Beispiel Frauen, die tagsüber hauptsächlich Vorausplanerinnen sind: Sie denken beim Kochen durch, was morgen passieren könnte, bereiten sich mental auf Meetings vor, gehen Gespräche schon einmal durch. Abends aber wechseln sie zur Rückblickerin: Im Bett kommen die Szenen vom Tag zurück, die Fragen über das bereits Vergangene.

Das ist normal. Es kann auch sein, dass du je nach Lebenssituation mehr in einem Typ bist: In stressigen Phasen wirst du vielleicht zur Vorausplanerin, in ruhigeren Zeiten zur Selbstkritikerin.

Was zählt: Der Typ, der gerade dominiert. Und der verändert sich mit der Zeit, wenn du anfängst zu arbeiten.

Die Verbindung zwischen den Typen und dem 'Ich bin nicht genug'-Muster

Es gibt etwas, das alle drei Typen verbindet: das Gefühl, nicht gut genug zu sein. In Kapitel 8 werden wir das ausführlich besprechen.

Für jetzt nur der Hinweis: Wenn du dir deinen Typ anschaust, frage dich nicht nur 'So grübele ich', sondern auch: Was will ich damit eigentlich verhindern? Die Antworten führen oft direkt zum Kern.

Für welche Kapitel welcher Typ besonders profitiert

Auch wenn alle Kapitel für alle Typen relevant sind, gibt es Schwerpunkte:

Die Rückblickerin profitiert besonders von Kapitel 3 (Kontrollmythos) und Kapitel 7 (Was andere denken). Beides hilft ihr, das Vergangene loszulassen.

Die Vorausplanerin profitiert besonders von Kapitel 4 (Abend-System) und Kapitel 6 (Entscheidungen). Beides gibt ihr konkrete Strukturen, die das Planungsgehirn befriedigen, ohne ins Grübeln zu rutschen.

Die Selbstkritikerin profitiert besonders von Kapitel 8 (Ich-bin-nicht-genug-Muster) und Kapitel 10 (Rückfallplan). Beides arbeitet direkt an der Wurzel des Selbstwert-Grübelns.

Behalte das im Hinterkopf, wenn du weiterliest.

Das Grübeln im Laufe des Lebens verändern

Ein letzter wichtiger Punkt zu den Grübel-Typen: Sie verändern sich im Laufe des Lebens.

Viele Frauen in ihren zwanzigern sind hauptsächlich Selbstkritikerinnen. Sie bauen gerade ihre Identität auf, vergleichen sich viel, stellen sich selbst in Frage. In den Dreißigern, wenn Beruf, Familie und Beziehungen komplexer werden, taucht oft die Vorausplanerin stärker auf: mehr zu organisieren, mehr mögliche Probleme abzudecken. In den Vierzigern kommen viele Rückblickerinnen zum Vorschein, die beginnen, ihr bisheriges Leben zu reflektieren.

Das bedeutet: Wenn du heute hauptsächlich Selbstkritikerin bist, wirst du es nicht dein ganzes Leben lang sein. Das Muster entwickelt sich. Und je mehr du mit ihm arbeitest, desto mehr verändert es sich.

Diese Langzeitperspektive ist wichtig. Es geht nicht darum, das Grübeln ein für alle Mal zu besiegen. Es geht darum, eine bessere

Beziehung zu deinen Gedanken aufzubauen, die ein Leben lang hält und sich anpasst.

Warum Selbstkenntnis so wichtig ist

Sich selbst gut zu kennen, den eigenen Typ zu kennen, die eigenen Auslöser zu kennen, ist eine der wertvollsten Investitionen, die du in dich machen kannst.

Nicht weil du dich damit in eine Schublade steckst. Sondern weil du mit Selbstkenntnis vorhersagen kannst, wann es schwieriger wird. Du weißt: Wenn ich viel Stress habe, werde ich zur Vorausplanerin. Wenn ich wenig Schlaf habe, kommt die Selbstkritikerin raus. Das erlaubt dir, präventiv zu reagieren statt reaktiv.

Und es erlaubt dir, dir selbst gegenüber verständnisvoller zu sein. 'Ah, gerade bin ich in meinem Vorausplanerin-Modus. Das macht Sinn. Was kann ich jetzt tun?'

Das ist das Ziel: Nicht Kontrollieren, sondern Verstehen. Und aus dem Verstehen heraus handeln.

Eine Übung für heute Abend

Ich möchte dir eine kleine Übung für heute Abend mitgeben, die direkt mit den drei Typen arbeitet.

Bevor du einschläfst, frag dich: Welcher Typ war heute am aktivsten in mir?

Wenn du dich erkannt hast, frag weiter: Was hat ihn ausgelöst? War es eine bestimmte Situation? Eine Person? Ein Moment der Stille?

Du musst diese Fragen nicht beantworten. Das bloße Stellen reicht. Es erzeugt Bewusstsein. Und Bewusstsein ist der erste Schritt aus dem Automatismus.

Wenn du möchtest, schreib eine Zeile auf: 'Heute war die [Rückblickerin/Vorausplanerin/Selbstkritikerin] aktiv, weil...'

Das ist dein persönliches Grübel-Tagebuch. Kein Aufwand. Ein Satz. Und nach einer Woche wirst du Muster sehen, die dir helfen, deinen eigenen Typ besser zu verstehen.

Reflexionsfrage für heute: Welcher der drei Typen bist du? Und wann zeigt er sich am stärksten?

Lust auf die ganze Geschichte?

Wenn dir diese Leseprobe gefallen hat, dann entdecke wie du den inneren inneren Kampf beenden und deine Energie zurückholen kannst. Hol dir jetzt das vollständige Buch.

Scanne einfach den QR-Code oder nutze den Link, um direkt zum Buch zu gelangen:



<https://amzn.eu/d/0578IjfU>

Wie geht es weiter?

Weitere inspirierende Bücher und Leseproben findest du auf

<https://innerearchitektur.com>

