



Herzlich willkommen!



Schluss mit dem ewigen  
Grübeln

## Präsentation im Internet

[www.fu-berlin.de/  
studienberatung/team/  
hwr/index.html](http://www.fu-berlin.de/studienberatung/team/hwr/index.html)

Kontakt:

[hwr@zedat.fu-berlin.de](mailto:hwr@zedat.fu-berlin.de)





---

# Grübeln

---

Wie ein Hamster im  
Laufrad

Wiederkäuen  
(Rumination)

# Grübel - Schweregrad

## Grübel – Fragebogen

Wenn länger als 5 Minuten ohne handlungsbezogene Lösung: Grübeln

Hans-Werner Rückert

## Entdecke das Glück des Handelns

Überwinden,  
was das Leben blockiert



# Grübel - Kontrolle

- ◆ Übermäßige Besorgnis  
(man kann noch aufhören)
- ◆ Zwanghafte Besorgnis  
(entzieht sich scheinbar der Kontrolle)

# Grübel - Häufigkeit

USA-Studie N = 1300 Befragte

- ◆ 73% der jungen Erwachsenen grübeln
- ◆ 52% der mittleren Generation grübeln
- ◆ < 20% der vor 1915 Geborenen wegen Depressionen in Behandlung
- ◆ > 40% der nach 1955 Geborenen wegen Depressionen in Behandlung

# Grübeln: auf dem Vormarsch

Krankentage von 3,1 Millionen DAK-Mitgliedern:

- ◆ Von 1977-2001 Anstieg der Krankschreibungen bei 15-19-Jährigen wegen seelischer Störungen um 70-90%

# Grübel - Folgen

## krankmachende Wirkung

- ◆ Verstärkung der neuronalen Bahnen, d.h. der Angst oder der Depression
- ◆ Probleme werden nicht gelöst, sondern verschlimmert

# Grübeln: Geschlechtsunterschiede

- ◆ Deutlich mehr Frauen grübeln – über die Mehrdeutigkeit sozialer Beziehungen  
(Grübeln statt handeln)
- ◆ Männer handeln, ohne über ihre Probleme genügend nachzudenken  
(Dübeln statt grübeln)

# Grübel - Themen

- ◆ Entscheidungen
- ◆ Leistung
- ◆ Konflikte
- ◆ Wie sehen mich andere?
- ◆ Zukunft
- ◆ Vergangenheit
- ◆ Sinn des Lebens

# Grübel - Themen

- ◆ „Warum kann ich nicht richtig fröhlich sein?“
- ◆ „Sollte ich meinen Sorgen weniger Beachtung schenken?“
- ◆ „Warum ruft sie/er nicht an?“
- ◆ „Reichen meine Bauchschmerzen, um von der Arbeit fern zu bleiben?“

# Grübel - Themen

- ◆ „Darf ich eingebildet, eitel und zufrieden sein?“
- ◆ „Sollte ich meinem angenehmen Wesen etwas Fieses beimischen?“
- ◆ „Wäre ich ein guter Japaner?“
- ◆ *Peter Fischli/David Weiss, Ohne Titel; zurzeit Flick-Collection, Berlin, Hamburger Bahnhof*

# Grübeln: begünstigende Faktoren

- ◆ Wertevakuum  
Beruf, Partnerschaft, Kinder
- ◆ Anspruchsdenken  
Recht auf Geld, Traumjob, Perfektion  
(Körper)
- ◆ Wunsch nach schnellen Lösungen

# Grübel-Motor: Angst

## Erscheinungsformen der Angst:

- ◆ Furcht
  - ◆ Nervosität
  - ◆ Sorgenvolles Grübeln
  - ◆ Angstzustände
  - ◆ Phobie
- bewusst
- unbewusst/symbolisch

# Schluss mit dem ewigen Grübeln

## Gegenstrategien

- ◆ Kurzfristige (gegen akutes Grübeln)
- ◆ Langfristige (gegen Angst)

# Schluss mit dem ewigen Grübeln

## Langfristige Gegenstrategien

- ◆ Handlungsorientierung: Machen ist besser als gut machen
- ◆ Sich Risiken aussetzen statt vermeiden
- ◆ Irrationale Auffassungen bekämpfen

# Schluss mit dem ewigen Grübeln

## Langfristige Gegenstrategien

- ◆ Entspannungsverfahren erlernen
- ◆ Orientierung auf Hier und Jetzt
- ◆ Sorgenfreie Zonen schaffen

# Schluss mit dem ewigen Grübeln

## Kurzfristige Gegenstrategien durch

- Innehalten/Unterbrechen
- Entspannungsverfahren anwenden
- Aktivsein /Was anderes tun
- Ritualisieren und Delegieren der Sorgen

# Schluss mit dem ewigen Grübeln

Unterbrechen und Ablenken durch Handlungen:

- Körperliche Aktivität: Sorgen gehen, wenn Bewegung kommt
- Aufstehen, Gartenarbeit, Kochen, Putzen, Lesen
- Gedankenstopp

# Schluss mit dem ewigen Grübeln

Konstruktives Problemlösen durch:

- Gezielte Reflektion: Aufzeichnungen machen
- Handlungen planen
- Handlungen durchführen
- Gezielte Reflektion: Handlungen bewerten

# Schluss mit dem ewigen Grübeln

Ritualisieren und Delegieren der Sorgen durch:

- Sorgenstunde einrichten
- Gebet/Meditation
- Gesprächspartner suchen

# Schluss mit dem ewigen Grübeln

## Kölsche Lebensregeln:

- ◆ Et is wie et is
- ◆ Et kütt wie et kütt
- ◆ Et hätt noch immer jott jejange
- ◆ Was fott is is fott
- ◆ Watt wellste maache?
- ◆ Do laachste dich kapott!

# Schluss mit dem ewigen Grübeln

„Halte dir jeden Tag dreißig Minuten für deine  
Sorgen frei, und in  
dieser Zeit mache ein Nickerchen.,,

Abraham Lincoln



# Schluss mit dem ewigen Grübeln



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!