

PAULA WEINBACH



AUSGEGRÜBELT! GRÜBELN STOPPEN

— IN DER PRAXIS —

Paula Weinbach

AUSGEGRÜBELT!

Grübeln stoppen in der Praxis.

*Schritt für Schritt negative Gedanken stoppen, innere
Blockaden
lösen, positiver Denken und innere Ruhe finden.
Mit 4 Wochen AntiGrübel Plan für Anfänger.*

Originale Erstausgabe Dezember 2019
verlegt durch KR Publishing.

Copyright © 2021 Paula Weinbach

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

Copyright © 2021 KR Publishing
Alle Rechte vorbehalten

2. Auflage

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <https://portal.dnb.de> abrufbar.

ISBN: 978-3-948593-94-3 [ebook]



Inhalt

Vorwort

Unser Geschenk an dich!

Kapitel 1: Die Macht der Gedanken

Was sind Gedanken?

Mind over matter und das magische Dreieck

Die innere Stimme und innere Blockaden

Zwangsgedanken - wenn Gedanken zur Obsession werden

Kapitel 2: Grundlagen zur Gedankenkontrolle

Chancen und Grenzen der Gedankenkontrolle

Gedanken kontrollieren - aber wie?

Kontrolle vs. Zwang

Kapitel 3: Das große Grübeln

Unproduktives Nachdenken in Dauerschleife

Ursachen - Warum grübeln wir?

Die Auswirkungen des Grübelns

Das Grübeln als Symptom

Wenn Grübeln krank macht - wie viel Grübeln ist "normal"?

Selbsttest: Denkst du noch oder grübelst du schon?

Auswertung

Kapitel 4: Das Grübeln begraben

Bedürfnisfragebogen: Bist du dir selbst wichtig genug?

Auswertung

Der Schlüssel zum Erfolg - Lenkung statt Verbot
Stop and Lead - Gedankenlenken leicht gemacht
Vom Handeln ins Denken
Gedanken neutral zurückführen

Kapitel 5: Die ersten Schritte - Beginne bei dir

Nimm dich ernst und wichtig
Identifiziere und minimiere Stressoren
Ernähre dich richtig
Schlafe ausreichend

Kapitel 6: Langfristig weniger Grübeln

9 Schritte gegen das Grübeln
7 Tipps - Grübeleien effektiv vorbeugen

Kapitel 7: Wichtige Skills - Von Achtsamkeit bis Social Detox

Kapitel 8: Wie Außenstehende Grübler unterstützen können

Kapitel 9: Grübelfrei in 4 Wochen

Die drei goldenen Regeln
Woche 1
Woche 2
Woche 3
Woche 4
Dein Fazit

Schlusswort

Weitere Werke von KR Publishing

Lust auf mehr? Unser Geschenk an dich!

Impressum

Vorwort

Grübeln gehört zur menschlichen Natur dazu. Täglich wird man mit Situationen konfrontiert über die man intensiver nachdenkt. Solche Situation belasten die eine Person mehr und die andere Person weniger. Dementsprechend gibt es die Menschen, die normal grübeln und diejenigen, die unentwegt grübeln. Sobald man an diesen Punkt angekommen ist, nimmt das Grübeln einen so in Beschlag, dass man sich in seinem Leben einschränkt. Wenn es so weit gekommen ist oder zeitnah darauf hinausläuft, sollte man nicht länger warten, sondern handeln und sich nicht länger von den immer kreisenden Gedanken beherrschen und bestimmen lassen. Dabei soll dir dieses Buch helfen und dir endlich einen Ausweg aus dem Gedankenkarussell aufzeigen. Denn auch wenn es dir zurzeit aussichtslos erscheint, muss es nicht dein ganzes weiteres Leben lang so bleiben.

In diesem Buch wirst du zunächst in die Grundlagen des Grübelns und das Zustandekommen von Gedanken und Grübeln eingeführt. Anschließend bekommst du einen umfassenden Plan, um dem Grübeln ein Ende zu setzen und langfristig dem Gedankenstrudel zu entkommen, sodass das lästige Grübeln der Vergangenheit angehört. Damit du nicht mehr länger abwartest, sondern direkt nach diesem Buch starten kannst, folgt zu guter Letzt ein umfangreicher 4-Wochen Plan, mithilfe dessen du leicht in deinem Alltag integriert, gegen das Grübeln Stück-für-Stück vorgehen kannst.

Grübel nicht länger darüber nach, ob du es schaffen kannst,
sondern starte **JETZT** in ein grubelfreies Leben.

Dabei wünsche ich dir ganz viel Erfolg.

Deine

Paula Weinbach

Unser Geschenk an dich!

Vielen Dank für den Kauf von diesem Buch und deinem damit verbundenen Vertrauen in uns als Herausgeber und in Paula Weinbach als Autorin dieses großartigen Buchs. Das bedeutet uns wirklich viel, weshalb wir dir den Ratgeber „Habit Hacks - 10 unscheinbare Schlüssel Gewohnheiten, die dein Leben verändern," als Download schenken - vollkommen gratis! Zudem möchten wir dir die Möglichkeit eines direkten Austauschs mit der Autorin anbieten. So kannst du z.B. deine Fragen, dein Feedback oder deine Anregungen Paula zukommen lassen - eine tolle Möglichkeit für die Kommunikation zwischen Leser und Autorin!

Diese kleinen und unscheinbaren Schlüssel Gewohnheiten verändern dein Leben - erfahre:



- ✓ wie eine kleine Veränderung beim Duschen deine Disziplin stärkt und dir einen Energiekick verschafft...
- ✓ wie eine Prise Salz dir einen Kickstart am Morgen verschaffen kann...
- ✓ wie eine kleine Einstellung an deinem Smartphone & Computer deinen Schlaf verbessert...
- ✓ noch weitere geniale und unscheinbare Habit Hacks!

Wenn du bereit bist, dein Leben mit einigen simplen Habit Hacks auf das nächste Level zu bringen, dann schaue am Ende nach deinem persönlichen Zugang.

Kapitel 1: Die Macht der Gedanken



Über manche wird geredet, über manche geschwiegen, einige sind sehr präsent, andere nur flüchtig und manche möchte man einfach nur loswerden: Gedanken. Der Philosoph René Descartes formulierte den bekannten Grundsatz "Ich denke, also bin ich" und hat damit ein Statement gesetzt, das Philosophen und Wissenschaftler gleichermaßen beschäftigt und fasziniert. Die Gedanken werden häufig als Kraft beschrieben, als mächtiges Instrument, als Essenz des Menschen und als Waffe. Doch was sind Gedanken eigentlich? Wo kommen sie her und wie entstehen sie? Im ersten Kapitel dieses Buches begeben wir uns auf die Suche nach den Antworten auf diese fundamentalen Fragen und betreten die Welt der Gedanken.

Was sind Gedanken?

Diese Frage scheint zunächst recht simpel zu sein, ist aber alles andere als das. Sie ist höchst komplex und kann nicht auf einfachem Wege beantwortet werden. Für den einzelnen Menschen, der sich nicht mit den Neurowissenschaften auskennt, ist ein Gedanke schlicht und einfach ein "etwas" im und aus dem eigenen Kopf. Ein nicht materielles "etwas", das scheinbar unwillkürlich kommt und geht, aber auch bewusst hervorgerufen werden kann. Bittet man einen Neurowissenschaftler zu definieren, was ein Gedanke ist, fällt dessen Antwort sehr viel konkreter aus: Ein Gedanke ist

eine neuronale Repräsentation der Wahrnehmung im Gehirn.

Lange Zeit ging die Wissenschaft davon aus, dass Gedanken fix mit Neuronen, also Nervenzellen, im Gehirn verbunden sind. Dieser Ansatz geht auf den polnischen Neurophysiologen Jerzy Konorski zurück. 1967 stellte Konorski seine "Theorie der gnostischen Gedanken" auf, die besagt, dass jedes Objekt eines Gedankens einem einzelnen Neuron oder einer Gruppe von Neuronen entspricht. Das gilt für alles, was das Denken umfasst, also für Gegenstände, genauso wie für Tätigkeiten und Personen. Du kannst dir das folgendermaßen vorstellen: Wenn du an deine Mutter denkst, wird die "Mutter-Nervenzelle" aktiv, beziehungsweise muss die "Mutter-Nervenzelle" aktiv sein, damit du an deine Mutter denken kannst. Was schlüssig klingt, entspricht, wie wir heute wissen, leider nicht der Realität. Zwar gibt es solche Gedanken-Neuronen Zusammenhänge tatsächlich, sie stellen aber die absolute Ausnahme dar. Würde unser Gehirn so funktionieren, wie Konorski es verstand, müsste für jedes jemals erfasste Objekt mindestens eine Nervenzelle vorhanden sein. Außerdem müsste es "leere" Nervenzellen geben, die, bei Bedarf, mit neu erfassten Sub- und Objekten "gefüllt" werden könnten. Zwar besitzt das menschliche Gehirn etwa 100 Milliarden Nervenzellen, doch nach Jahrzehnten der intensiven Forschungsarbeit deutet nichts auf das Bestehen entsprechender Strukturen hin. Konorskis Theorie trifft also höchstens in sehr eingeschränktem Rahmen zu. Auch wenn das Rätsel um die Entstehung der Gedanken bis dato keineswegs gelüftet werden konnte, zeichnen zahlreiche Studien und Experimente in der Summe zumindest ein wages Bild dessen, was unsere Gedanken sind. Ein Gedanke

entsteht nicht in einer Nervenzelle und auch nicht in einer Gruppe von Neuronen, sondern durch die Zusammenarbeit ganz verschiedener Areale im Gehirn. Während eine dieser Regionen Informationen, die über die menschlichen Sinne gewonnen werden, analysiert, kümmert sich eine andere um die Verknüpfung dieser Informationen mit gemachten Erfahrungen und eine dritte bemüht sich, Worte zur Benennung einer Situation oder eines Objektes zu finden. Ein Gedanke kann also nicht punktuell lokalisiert werden, sondern tritt über das Gehirn verteilt in Erscheinung. Auch wenn dies noch nicht eindeutig erwiesen ist, ist davon auszugehen, dass die Erinnerung eine beträchtliche Rolle bei der Entstehung von Gedanken, beziehungsweise bei der Fähigkeit, überhaupt Gedanken entwickeln zu können, spielt. Du kannst nur an Objekte denken, die du kennst. Dabei ist es egal, ob du diese aus eigener Erfahrung, aus einem Film, einem Buch oder einer Erzählung kennst. Um an einen Strandurlaub zu denken, musst du nicht am Strand gewesen sein. Du kannst dir, dank der Informationen, die du anderweitig über den Strand gewonnen hast, ein recht genaues Bild von diesem machen und an ihn denken. Zudem kannst du Informationen kombinieren, zerstückeln und neu zusammensetzen. Wenn du beispielsweise weißt, wie Affen und Löwen aussehen, kannst du an einen Affen-Löwen, beispielsweise an einen Affen mit Löwenmähne und langem Schwanz, denken. Deine Gedanken spiegeln nicht die Realität wider, sondern bilden sich aus deiner erfahrenen Welt, die sich wiederum auf deine Wahrnehmung stützt.

Der Mensch erlebt die Welt über die fünf Sinne: das Sehen, das Hören, das Tasten, das Riechen und das Schmecken. Die Reize, die über die Sinne wahrgenommen werden, werden

im Gehirn quasi zur subjektiven Realität zusammengesetzt. Zwei Menschen, die die exakt selbe Situation erleben, nehmen diese möglicherweise sehr unterschiedlich wahr und erinnern sich entsprechend verschieden. Der eine kommt beim Gedanken an Omas siebzigsten Geburtstag ins Schwärmen, hat den süßen Apfelkuchenduft in der Nase, erinnert sich an die schön gesungenen Lieder und an den guten Witz, der erzählt wurde. Der andere denkt dabei hingegen an das endlos schreiende Baby von Tante Simone, den kalten Kaffee und den harten Stuhl, auf dem er den ganzen Nachmittag sitzen musste. Beide Erinnerungen sind real und richtig für den jeweils Denkenden.

Die meisten Gedanken werden von Erinnerungen, also von gemachten Erfahrungen, beeinflusst. Erfahrungen schlagen sich wiederum in neuronalen Verknüpfungen nieder. Durch Bestätigung werden diese Verknüpfungen gestärkt, durch Widerlegung gefestigt. Um die Bedeutung dieser Tatsache zu verdeutlichen, bedienen wir uns eines recht einprägsamen Beispiels: Als du zum ersten Mal versucht hast, einen Hund zu streicheln, wurdest du gebissen. Wenn dir seither ein Hund begegnet, denkst du vielleicht, dass er süß ist und du ihn gerne streicheln würdest, du denkst aber sicherlich auch an den Hundebiss und die damit verbundenen Schmerzen. Du denkst nicht "Ich will ihn streicheln!" sondern "Sollte ich ihn streicheln?" Traust du dich nun, den Hund zu streicheln, handelst du bewusst gegen das, was dir deine Erfahrung sagt. Streichelst du anschließend immer wieder Hunde, ohne gebissen zu werden, wird die neuronale Verknüpfung "Hund-Gefahr" schwächer und die Verknüpfung "Hund-Harmlos" stärker. Mit der Zeit denkst du, wenn du einen Hund siehst, also immer weniger an den Biss und immer mehr an das weiche Fell

und das freudige Schwanzwedeln. Bezüglich der neuronalen Verknüpfungen kannst du dir dein Gehirn, beziehungsweise deinen gesamten Organismus, als Computer vorstellen. Die Hardware ist dein Körper, der Nervenzellen besitzt und Reize über die fünf Sinne wahrnehmen kann. Die Verknüpfungen sind die Software, mit der du deinen Körper bespielst.

Die ersten Erfahrungen, die du machst, werden hochgeladen und stehen in keiner Verbindung zueinander. Sie sind alle als separate Dateien abgelegt und werden separat bewertet, also beispielsweise als gut oder schlecht, angenehm oder unangenehm, gefährlich oder harmlos eingestuft. Mit der zweiten Erfahrung einer Art - also beispielsweise mit dem zweiten Kontakt zu Hunden -, die hochgeladen wird, wird die entsprechende Datei neu bewertet. Der Computer kann dabei aber schlecht differenzieren.

Wird Erfahrung 1 als gut und Erfahrung 2 als schlecht bewertet, entsteht eine Dateibewertung von "mittelmäßig". Machst du nun die dritte Erfahrung dieser Art, wird sie von vorneherein von der Bewertung "mittelmäßig" beeinflusst. Jede weitere Erfahrung lässt die Bewertung entweder in Richtung "gut" oder "schlecht" ausschlagen. Alle Gedanken, die mit der Datei zu tun haben, sind von der bestehenden Bewertung geprägt. Durch Erfahrungen, die sich ähneln, aber zwei verschiedene Dateien betreffen, werden die Dateien in einen gemeinsamen Ordner abgelegt. Ihre separaten Bewertungen werden nun im Zusammenhang um eine gemeinsame Bewertung ergänzt. Diese Darstellungsweise ist natürlich stark vereinfacht, dürfte dir das Prinzip aber näherbringen. Die vielen Dateien und Ordner in deinem Gehirn - also deine komplette Software -

bestimmen, wie du die Welt nun wahrnimmst und was genau du denkst.

Mind over matter und das magische Dreieck

Um zu verstehen, welche Macht die Gedanken besitzen, musst du die Verbindung zwischen Gefühlen, Gedanken und Verhalten kennen. Diese drei Bausteine bilden ein Dreieck. Oben steht das Gefühl, links unten der Gedanke und rechts unten das Verhalten. Die Bausteine können nicht einzeln bestehen, sondern beeinflussen sich gegenseitig. Das Gefühl wirkt sich auf den Gedanken und das Verhalten aus, der Gedanke auf das Gefühl und das Verhalten und das Verhalten auf den Gedanken und das Gefühl.

