Montag, kurz nach sechs. Eine Mail von deiner Chefin: „Können wir morgen kurz sprechen?“ Mehr steht nicht drin. Du sitzt auf dem Sofa, und der erste Satz ist schon da: „Ich habe es vermasselt.“ Zehn Sekunden später: „Was, wenn sie mir kündigt?“ Mit der Defusion aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) gehst du auf Abstand zu so einem Gedanken – du hast ihn, aber du musst ihm nicht glauben und nicht hinterherdenken.

Warum es sich hält

Aus Sicht der ACT fühlt sich der Gedanke an wie eine Tatsache – also steigst du ein und denkst ihn weiter. Wegdrücken geht oft nach hinten los: In vielen Studien kamen unterdrückte Gedanken danach häufiger zurück. Und wer mit dem Gedanken diskutiert („Stimmt doch gar nicht!“), grübelt schnell wieder, nur mit Gegenargumenten.

Der Gedanke ist eine Tatsache
einsteigen, weiterdenken, wegdrücken oder dagegen anreden

→

Der Gedanke ist etwas, das dein Kopf sagt
bemerken, Abstand nehmen, weitermachen – er darf mitkommen

Dein Kopf ist wie ein Radio, das im Hintergrund läuft. Du kannst es nicht ausschalten – aber du musst nicht jede Meldung glauben und nicht mitsingen. Den ersten Gedanken kannst du nicht verhindern, das Weiterdenken schon.

So geht es

1. Schreib den Gedanken wörtlich auf, so kurz wie möglich: „Ich habe es vermasselt.“
2. Setz davor, laut oder leise: „Ich habe den Gedanken, dass ich es vermasselt habe.“
3. Noch einen Schritt zurück: „Ich bemerke, dass ich den Gedanken habe, dass ich es vermasselt habe.“
4. Wie glaubwürdig fühlt sich der Gedanke an, von 0 bis 10 – vorher und nachher?
5. Frag dich: Was mache ich jetzt stattdessen? Ein kleiner Schritt in die Richtung, die dir wichtig ist – Abendessen kochen, eine Freundin anrufen und über etwas anderes reden, das Buch weiterlesen. Der Gedanke darf mitkommen.

Notier grob, wie lange du danach noch gegrübelt hast. Am 7. Tag schaust du zurück: Wie glaubwürdig ist der Gedanke jetzt – und was ist anders, wenn du ihn nur hast?

Wenn es nicht gleich klappt

Der Gedanke kommt sofort wieder? Das ist normal – das Ziel ist nicht, dass er weggeht, sondern dass du schneller wieder aussteigst. Jedes Mal neu. Hilft der Satz nicht, sag den Gedanken mit Comic-Stimme oder sing ihn, sag „Danke, Kopf“ oder lass deine Gedanken wie Autos vorbeifahren, statt einzusteigen. Es fühlt sich albern an? Genau das schafft Abstand. „Aber der Gedanke stimmt doch!“ – Defusion fragt nicht, ob er stimmt, sondern ob er dir gerade hilft. Du merkst es erst nach einer Stunde? Auch dann: Satzanfang, und aussteigen.

Wichtig: Grübeln und Sorgen sind keine Diagnose – das macht jeder Kopf. Echte Probleme (Kündigung, Krankheit, Schulden) brauchen auch echte Schritte und Unterstützung; Beschwerden einmal abklären lassen. Seit Wochen fast jeden Tag, kaum noch abschalten oder schlafen, lange niedergeschlagen? → Episode 10: Wann hilft ein Psychologe?

Mein Grübel-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Zeit hast du in den letzten Tagen mit Grübeln oder Sorgen verbracht?	3	3	2
2. Wie sehr hast du deinen Grübel- oder Sorgengedanken geglaubt?	3	2	2
3. Wie oft hast du im Sitzen oder Liegen immer weiter über dasselbe nachgedacht?	3	2	1
4. Wie sehr hast du damit gerechnet, dass das Schlimmste eintritt?	3	2	2
5. Wie sehr hast du dich abgesichert – nachgefragt, nachgelesen, alles noch einmal durchgespielt?	2	2	1
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag: dein Gedanke und dein Satzanfang

Mein häufigster Grübel- oder Sorgengedanke, wörtlich:
„Ich habe es vermasselt."

Wie glaubwürdig fühlt er sich heute an? 0–10:
8

Mein Lieblings-Satzanfang – kreuz an:
- ☐ „Ich habe den Gedanken, dass …"
- ☒ „Ich bemerke, dass ich den Gedanken habe, dass …"
- ☐ „Danke, Kopf." ☐ in Comic-Stimme sagen oder singen

2 · Jedes Mal, wenn du merkst, dass du grübelst: eine Zeile

Schreib die Zeile möglichst gleich, auch wenn du es erst später merkst. Prüfen, was aus deinen Sorgen wird: dazu Episode 2.

Tag	**Wann, wo?**	**Gedanke, wörtlich**	**Satzanfang** gesagt? ✓	**Glaub-würdig** vorher 0–10	**Glaub-würdig** nachher 0–10	**Was habe ich stattdessen gemacht?**	**Danach noch gegrübelt** (Min., grob)
1	Mo kurz nach 6, Sofa – Mail der Chefin	„Ich habe es vermasselt."	✓✓	8	5	Abendessen gekocht – der Gedanke kam mit	ca. 40
2	Di, Bahn nach Hause	„Was, wenn sie mich für unfähig hält?"	✓	7	5	Freundin angerufen, über ihren Urlaub geredet	ca. 25
3	Mi, im Bett	„Was, wenn das Ziehen im Rücken etwas Schlimmes ist?"	✓	7	4	einmal abklären lassen: Termin ausgemacht – dann Defusion, Buch gelesen	ca. 20
4	Do, nach dem Meeting	„Warum sage ich so oft das Falsche?"	✓	8	7	hat nicht geklappt, kam immer wieder – Comic-Stimme probiert	ca. 60
5	Fr, Mama ruft nicht zurück	„Was, wenn etwas passiert ist?"	✓	6	3	Wäsche aufgehängt, Musik dazu	ca. 10
6	Sa, Kontoauszug	„Was, wenn das Geld nicht reicht?"	✓	6	4	„Budget anschauen" für Mo in den Kalender, dann Serie	ca. 15
7	So abends, Sofa	„Morgen geht wieder alles schief."	✓	7	3	mit einer Freundin gekocht	ca. 5

Nachdenken oder Grübeln? Bringt mich das Denken zu einem nächsten Schritt – oder drehe ich mich im Kreis? Echte Probleme (Kündigung, Krankheit, Schulden) brauchen auch echte Schritte und Unterstützung.

3 · Tag 7: dein Rückblick

Mein häufigster Gedanke – wie glaubwürdig?
„Ich habe es vermasselt."

Tag 1: *8* Tag 7: *4*

Was hat mir geholfen auszusteigen?
„Ich bemerke …" – an schweren Tagen die Comic-Stimme

Was ist anders, wenn ich den Gedanken nur habe?
Er ist noch da, aber ich steige schneller aus – der Abend gehört wieder mir.

BEISPIEL

Mein Grübel-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Zeit hast du in den letzten Tagen mit Grübeln oder Sorgen verbracht?			
2. Wie sehr hast du deinen Grübel- oder Sorgengedanken geglaubt?			
3. Wie oft hast du im Sitzen oder Liegen immer weiter über dasselbe nachgedacht?			
4. Wie sehr hast du damit gerechnet, dass das Schlimmste eintritt?			
5. Wie sehr hast du dich abgesichert – nachgefragt, nachgelesen, alles noch einmal durchgespielt?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag: dein Gedanke und dein Satzanfang

Mein häufigster Grübel- oder Sorgengedanke, wörtlich:

Wie glaubwürdig fühlt er sich heute an? 0–10: .....

Mein Lieblings-Satzanfang – kreuz an:

☐ „Ich habe den Gedanken, dass …“
☐ „Ich bemerke, dass ich den Gedanken habe, dass …“
☐ „Danke, Kopf.“ ☐ in Comic-Stimme sagen oder singen

2 · Jedes Mal, wenn du merkst, dass du grübelst: eine Zeile

Schreib die Zeile möglichst gleich, auch wenn du es erst später merkst. Prüfen, was aus deinen Sorgen wird: dazu Episode 2.

Tag	**Wann, wo?**	**Gedanke, wörtlich**	**Satzanfang** gesagt? ✓	**Glaub-würdig** vorher 0–10	**Glaub-würdig** nachher 0–10	**Was habe ich stattdessen gemacht?**	**Danach noch gegrübelt** (Min., grob)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Nachdenken oder Grübeln? Bringt mich das Denken zu einem nächsten Schritt – oder drehe ich mich im Kreis? Echte Probleme (Kündigung, Krankheit, Schulden) brauchen auch echte Schritte und Unterstützung.

3 · Tag 7: dein Rückblick

Mein häufigster Gedanke – wie glaubwürdig?

Tag 1: ..... Tag 7: .....

Was hat mir geholfen auszusteigen?

Was ist anders, wenn ich den Gedanken nur habe?