Montagabend. Um sechs kam eine Mail von deiner Chefin: „Können wir morgen kurz sprechen?“ Seit einer Stunde sitzt du auf dem Sofa, das Handy in der Hand, und spielst das Gespräch von morgen zum zehnten Mal durch: „Warum habe ich das bloß gesagt? Was, wenn sie mir kündigt?“ Dann ziehst du die Schuhe an. Ausdauertraining heißt hier: Bewegung, bei der du ein bisschen außer Atem kommst, aber noch reden kannst – zügig gehen, locker laufen, Rad fahren. Wenn dein Kopf im Kreis läuft, bringst du den Körper in Bewegung, möglichst draußen im Grünen.

Warum es sich hält

Grübeln passiert meist im Sitzen oder Liegen – auf dem Sofa, am Schreibtisch, im Bett. In einer Tagebuchstudie saßen junge Erwachsene an Tagen mit mehr Sorgen mehr und gingen an Grübel-Tagen weniger zu Fuß (ein Zusammenhang, keine Ursache). Je länger du sitzt und denkst, desto mehr fühlt es sich an wie Arbeit – und desto schwerer kommst du hoch.

Sitzen und weiterdenken
das Gespräch zum zehnten Mal durchspielen, nichts gelöst, zu müde zum Aufstehen

→

Aufstehen und losgehen
20 bis 30 Minuten zügig, möglichst im Grünen – der Kopf darf mitkommen

Grübeln ist wie ein Kreisel, der sich nur dreht, solange du stillhältst. Sobald du losgehst, verliert er Schwung. Ehrlich gesagt: Bewegung lenkt ab und hebt die Stimmung – ob sie das Grübeln selbst verändert, ist nicht in allen Studien gleich. Darum: Ausdauer, möglichst draußen, und dazu die Übungen aus Episode 1 und 2.

So geht es

1. Leg vorher einen Wenn-dann-Satz fest: „Wenn ich merke, dass ich länger als zehn Minuten im Kreis denke, dann gehe ich 20 bis 30 Minuten zügig raus – wenn möglich ins Grüne.“ Die Entscheidung ist damit schon getroffen. Leg auch deine Route fest.
2. Schätz vorher, wie stark das Grübeln ist (0–10), und zieh die Schuhe an – du musst nicht erst Lust haben.
3. Geh 20 bis 30 Minuten zügig: Du kannst noch reden, aber nicht mehr singen. Läuft das Grübeln mit, richte den Blick nach außen – auf Schritte, Atem und das, was du siehst. Keine Kopfhörer mit Krisen-Nachrichten.
4. Schätz danach noch einmal (0–10) und schreib auf, was danach anders war.

Dazu kommen an zwei bis drei Tagen feste Runden, auch ohne Grübeln. Am 7. Tag schaust du zurück: Wie stark war das Grübeln im Schnitt vorher und nachher – und wann hat es am meisten gebracht?

Wenn es nicht gleich klappt

Du grübelst beim Gehen weiter? Das ist am Anfang normal – Blick nach außen, etwas schneller gehen, nach zehn Minuten wird es oft leichter. Keine Zeit, oder es regnet? Auch zehn Minuten zählen; Treppenhaus oder Rad im Keller gehen auch. Dir fehlt der Antrieb? Zieh nur die Schuhe an und geh bis zur Haustür – der Wenn-dann-Satz nimmt dir die Entscheidung ab. Danach müde? Das ist normal.

Wichtig: Grübeln und Sorgen sind keine Diagnose – das macht jeder Kopf. Es geht nicht um Sport-Leistung, Abnehmen oder einen Trainingsplan. Vorerkrankung oder lange keinen Sport gemacht? Klär vorher ärztlich ab, was für dich passt; bei Schmerzen, Atemnot oder Unwohlsein aufhören und abklären lassen. Echte Probleme (Kündigung, Krankheit, Schulden) brauchen auch echte Schritte und Unterstützung. 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 Plan

Mein Wenn-dann-Satz:

Wenn ich merke, dass ich länger als 10 Minuten im Kreis denke, dann gehe ich 20–30 Minuten zügig raus – wenn möglich ins Grüne.

Meine Route (Park, Fluss, Feldweg – sonst Seitenstraßen mit Bäumen):

durch den Park bis zum Fluss und zurück

Feste Runden – kreuz 2 bis 3 Tage an, auch ohne Grübeln:

☐ Mo ☒ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☒ Sa ☐ So

Vorerkrankung oder lange keinen Sport gemacht? Dann klär vorher ärztlich ab, was für dich passt.

☐ erledigt ☒ trifft nicht zu

2 · Jedes Mal, wenn du rausgehst: eine Zeile

Zügig = reden geht, singen nicht. Unterwegs: Blick nach außen – Schritte, Atem, was du siehst. Dazu Episode 1 und 2.

Tag	**Wann, wo, was war los?**	**Grübeln** vorher 0–10	**Minuten**	**Ort** Grün / Stadt	**Unterwegs weitergegrübelt?** ja / teilw. / nein	**Grübeln** nachher 0–10	**Was war danach anders?**
1	Mo abends, Sofa – Mail der Chefin	8	25	Park (Grün)	teilw.	4	Kopf ruhiger, Abendessen gekocht
2	Di, feste Runde nach der Arbeit	4	30	Fluss (Grün)	nein	2	gut geschlafen
3	Mi, Regen – Arzttermin morgen: „Was, wenn etwas nicht stimmt?“	7	10	um den Block (Stadt)	ja	6	nur 10 Min. um den Block – besser als nichts
4	Do, Streit mit meiner Schwester	8	30	Park (Grün)	teilw.	5	konnte ihr danach ruhig schreiben
5	Fr, Kontoauszug: „Reicht das Geld?“	6	20	Feldweg (Grün)	nein	3	„Budget anschauen“ für Sa eingetragen
6	Sa, feste Runde	3	40	Wald (Grün)	nein	2	Wochenende fühlt sich freier an
7	So abends: „Morgen wieder Besprechung“	6	20	Park (Grün)	teilw.	3	früher ins Bett, ruhiger

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

Grübeln im Schnitt (0–10):

vorher: 6 nachher: 4

Wann hat es am meisten gebracht?

im Grünen – und gleich am Anfang, nicht erst nach 1 Std. Sofa

Was behalte ich bei?

Schuhe stehen an der Tür – Di und Sa bleiben fest

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 Plan

Mein Wenn-dann-Satz:

Wenn ich merke, dass ich länger als _____ Minuten im Kreis denke, dann gehe ich _____ Minuten zügig raus – wenn möglich ins Grüne.

Meine Route (Park, Fluss, Feldweg – sonst Seitenstraßen mit Bäumen):

Feste Runden – kreuz 2 bis 3 Tage an, auch ohne Grübeln:

☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So

Vorerkrankung oder lange keinen Sport gemacht? Dann klär vorher ärztlich ab, was für dich passt.

☐ erledigt ☐ trifft nicht zu

2 · Jedes Mal, wenn du rausgehst: eine Zeile

Zügig = reden geht, singen nicht. Unterwegs: Blick nach außen – Schritte, Atem, was du siehst. Dazu Episode 1 und 2.

Tag	**Wann, wo, was war los?**	**Grübeln** vorher 0–10	**Minuten**	**Ort** Grün / Stadt	**Unterwegs weitergegrübelt?** ja / teilw. / nein	**Grübeln** nachher 0–10	**Was war danach anders?**
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

Grübeln im Schnitt (0–10): vorher: _____ nachher: _____

Wann hat es am meisten gebracht?

Was behalte ich bei?