Grübeln und Sorgen: Wenn dein Kopf nicht abschaltet

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 11

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Grübeln: ACT: Defusion

Episode 2: Grübeln: KVT: Worry Outcome Journal

Episode 3: Grübeln: Bewegung: Ausdauertraining

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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?

Episode 2 – KVT: Worry Outcome Journal

Montagabend. Eine Mail von deiner Chefin: „Können wir morgen kurz sprechen?“ Im Kopf steht schnell fest: „Sie kündigt mir.“ Wie sicher? Gefühlt 70 Prozent. Am nächsten Morgen will sie nur wissen, ob du im März Urlaub nimmst – und dein Kopf bucht: „Gut, dass ich mich vorbereitet habe.“ Das Worry Outcome Journal aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) – auf Deutsch etwa: ein Tagebuch, wie deine Sorgen ausgegangen sind – prüft genau diese Buchung. Du schreibst deine Sorgen als Vorhersage auf und schaust später nach, was wirklich passiert ist.

Warum es sich hält

Sorgen sind Vorhersagen – aber sie werden nie überprüft. Geht es gut aus, merkst du dir nicht „Die Sorge war falsch“, sondern „Gut, dass ich mich gesorgt habe“. Und sorgenvolles Nachdenken hilft beim Lösen oft nicht: In einem Experiment fanden Menschen, die sich über ein eigenes Problem sorgten, schlechtere Lösungen als beim sachlichen Nachdenken – und waren danach ängstlicher.

„Gut, dass ich mich gesorgt habe.“
Die Sorge bleibt ungeprüft – und fühlt sich beim nächsten Mal noch nützlicher an.

→

„Von 8 Sorgen ist 1 teilweise eingetreten.“
schwarz auf weiß: Was hat mein Kopf vorhergesagt – und was ist passiert?

Dein Kopf ist wie ein Wetterbericht, der jeden Tag Sturm ansagt. Du führst Buch, wie oft es wirklich gestürmt hat.

So geht es

1. Schreib die Sorge als genaue Vorhersage auf: Was genau befürchtest du? „Sie kündigt mir morgen.“
2. Schätz: Wie wahrscheinlich ist es, von 0 bis 100 Prozent? Wie schlimm wäre es, von 0 bis 10?
3. Trag den Prüftag ein: Wann weißt du, ob es eingetreten ist?
4. Statt „Warum?“: Was kannst du konkret tun – und wann? Ein nächster Schritt, z. B. „Morgen um 9 fragen, worum es geht.“
5. Bis zum Prüftag nicht nachsuchen und nicht zehnmal nachfragen.
6. Am Prüftag, zu deinem Prüf-Zeitpunkt am Abend: Eingetreten – ja, nein, teilweise? Wenn ja: Wie schlimm war es wirklich, und wie bist du damit umgegangen?

Nur 1–3 Einträge am Tag – sonst wird das Tagebuch selbst zum Kontrollieren. Am 7. Tag zählst du: „Von meinen ___ Sorgen sind ___ eingetreten.“

Wenn es nicht gleich klappt

Eine Sorge ist eingetreten? Genau dafür gibt es die Spalte „Wie bin ich damit umgegangen?“ – oft war es kleiner als befürchtet, und du hast es bewältigt. Zu viele Sorgen zum Aufschreiben? Nimm nur die drei lautesten. Der Prüftag liegt in Monaten? Prüf einen Teilschritt oder wähl eine Sorge, die sich bald klärt. Du musst dauernd nachsehen? Nachtragen nur zu deinem Prüf-Zeitpunkt.

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: deine häufigste Sorge und dein Prüf-Zeitpunkt

Meine häufigste Sorge, als Vorhersage – was genau befürchte ich?
„Meine Chefin kündigt mir."

Mein Prüf-Zeitpunkt am Abend: 21 Uhr

5 Minuten: offene Prüftage nachtragen – kein Termin zum Sorgen. Nur 1–3 neue Einträge am Tag.

2 · Deine Sorgen als Vorhersage – und am Prüftag nachtragen

Bis zum Prüftag nicht nachsuchen und nicht zehnmal nachfragen. Abstand zu einem Gedanken: Episode 1.

Datum	**Meine Sorge** als Vorhersage	**Wie wahrscheinlich?** 0–100 %	**Wie schlimm wäre es?** 0–10	**Prüftag** Wann weiß ich es?	**Was kann ich konkret tun – und wann?**	**Eingetreten?** ja · nein · teilweise	**Wie schlimm wirklich?** 0–10	**Was ist passiert?** Wie bin ich damit umgegangen?
Mo	„Sie kündigt mir morgen."	70	9	Di früh	morgen um 9 fragen, worum es geht	nein	–	Sie wollte nur wissen, ob ich im März Urlaub nehme.
Mo	„Ich kann die Wohnung nicht mehr zahlen."	40	10	Di früh	erst das Gespräch abwarten	nein	–	hing an der Sorge oben – erledigt
Di	„Mein Vater ruft nicht zurück – es ist etwas passiert."	40	10	Di abends	einmal anrufen, dann nicht zehnmal	nein	–	Akku war leer, er hat um 8 zurückgerufen
Mi	„Die Nachzahlung wird riesig."	60	8	Fr	Do 10 Uhr beim Amt nach Raten fragen	teilweise	4	kleiner als gedacht – Ratenzahlung angefragt, ging
Do	„Bei der Präsentation verhasple ich mich, alle lachen."	60	7	Fr	heute 20 Uhr einmal laut üben	nein	–	einmal verhaspelt, keiner hat gelacht
Fr	„Der Bluttest zeigt etwas Schlimmes."	30	9	Sa	Befund abwarten, nicht nachsuchen	nein	–	alles in Ordnung
Sa	„Beim Familienfest gibt es wieder Streit."	50	6	So abends	mit der Schwester früh gehen ausmachen	nein	–	ruhiger Nachmittag, früher gegangen
So	„Die Kollegin ist sauer, weil ich nicht geantwortet habe."	50	5	So abends	kurz antworten, dann Handy weg	nein	–	„Kein Stress, danke!"

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

Zähl nach:
Von 8 Sorgen sind 0 ganz und 1 teilweise eingetreten.

Und das eine habe ich geschafft.

Was hat mein Kopf vorhergesagt – und was ist passiert?
Kopf: Kündigung, Unglück, riesige Schulden.

Passiert: eine Urlaubsfrage, ein leerer Akku, eine Rate.

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: deine häufigste Sorge und dein Prüf-Zeitpunkt

Meine häufigste Sorge, als Vorhersage – was genau befürchte ich?

Mein Prüf-Zeitpunkt am Abend: ..... Uhr

5 Minuten: offene Prüftage nachtragen – kein Termin zum Sorgen. Nur 1–3 neue Einträge am Tag.

2 · Deine Sorgen als Vorhersage – und am Prüftag nachtragen

Bis zum Prüftag nicht nachsuchen und nicht zehnmal nachfragen. Abstand zu einem Gedanken: Episode 1.

Datum	**Meine Sorge** als Vorhersage	**Wie wahrscheinlich?** 0–100 %	**Wie schlimm wäre es?** 0–10	**Prüftag** Wann weiß ich es?	**Was kann ich konkret tun – und wann?**	**Eingetreten?** ja · nein · teilweise	**Wie schlimm wirklich?** 0–10	**Was ist passiert?** Wie bin ich damit umgegangen?

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

Zähl nach:

Von ..... Sorgen sind ..... ganz und ..... teilweise eingetreten.

Was hat mein Kopf vorhergesagt – und was ist passiert?

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?