Sonntagabend: Du hast Fotos von Bekannten gesehen, das Handy liegt längst weg – und eine Stunde später fragst du dich immer noch: Warum bin ich nicht so weit? Was stimmt nicht mit mir? Beim **Konkretheitstraining** aus der Grübel-fokussierten kognitiven Verhaltenstherapie (im Englischen *Concreteness Training*) wechselst du, wenn ein Vergleich ins Warum-Grübeln kippt, **zu konkreten Fragen** – was genau ist passiert, wie genau, und was ist der **kleinste nächste Schritt**?

Warum es sich hält

Warum-Fragen fühlen sich an wie Problemlösen, bringen aber keine Antwort, die dich weiterbringt. Aus Sicht der Grübel-fokussierten KVT ist nicht das Nachdenken das Problem, sondern das Warum: Warum-Fragen drehen sich im Kreis, Wie-Fragen führen zum nächsten Schritt. Studien einer Forschergruppe deuten darauf hin, dass Grübeln späteres ungünstiges Vergleichen vorhersagt – nicht umgekehrt. Das ist ein Zusammenhang, kein Beweis.

Warum: die Landkarte von ganz oben
du siehst nur, wie weit weg dein Ziel ist – und alle anderen scheinen näher dran

→

Wie: hineinzoomen
wie bei einem Satellitenbild, bis du die nächste Straßenecke siehst – und weißt, wo du als Nächstes abbiegst

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. **Drei Warum-Fragen** aufschreiben, die nach einem Vergleich typisch für dich sind. Dann **5 Minuten ganz konkret:** eine Situation von heute, ohne Vergleich – was genau, was gesehen, gehört, gespürt, in welcher Reihenfolge? Diese Übung machst du ab jetzt jeden Tag.
2. **Wenn ein Vergleich ins Grübeln kippt:** (1) merken: „Ich bin im Warum." (2) konkret beschreiben: Was genau habe ich gesehen? Was fühle ich, wo im Körper? (3) Wie-Fragen: Wie genau ist es abgelaufen? Was ist der kleinste nächste Schritt – oder was lasse ich bewusst los? (4) zurück zu dem, was du gerade tust.
3. **Eintragen:** Grübeln vorher und nachher (0–10), Minuten im Grübeln, 5-Minuten-Übung ✓. **Gerade keine Zeit?** Stichwort aufschreiben, später kurz anschauen. **Prüffrage:** Was nützt mir dieser Vergleich gerade?
4. **Tag 7:** Welche Wie-Frage hat am besten funktioniert? Was hat sich verändert?

Wenn es nicht gleich klappt

Du merkst das Grübeln erst nach einer Stunde? Normal – das Merken wird mit jedem Tag schneller. Dir fällt kein kleinster Schritt ein? Dann ist „bewusst loslassen" auch ein Ergebnis. Die 5-Minuten-Übung wirkt albern? Sie ist das Training fürs Umschalten. Dazu Episode 1: drei Dinge · Episode 2: freundlicher Satz.

Vorweg: Sich mit anderen zu vergleichen ist menschlich – das macht jeder, und es ist keine Krankheit. Du kannst aber lernen, anders damit umzugehen. Wenn du dich über Wochen niedergeschlagen, leer oder wertlos fühlst, lass das abklären – dahinter kann mehr stecken als das Vergleichen. Ehrlich: Geprüft wurde das Konkretheitstraining vor allem mit Menschen mit Depression und mit Begleitung – nicht direkt beim Vergleichen. Als App ohne Begleitung half es in einer großen Studie nicht, viele haben sie kaum genutzt. Deshalb bekommst du einen genauen Plan und übst jeden Tag ein paar Minuten. Konkret werden heißt nicht: Gefühle wegmachen. Es heißt: vom Warum zum Wie.

Wichtig:
Das Vergleichen zieht dich seit Langem herunter? → Episode 9.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.

Mein Vergleichs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du dich mit anderen verglichen?	3	3	2
2. Wie neidisch oder klein hast du dich danach gefühlt?	3	2	1
3. Wie hart warst du nach einem Vergleich mit dir selbst?	3	2	2
4. Wie lange hast du nach einem Vergleich gegrübelt?	2	2	1
5. Wie sehr hat das Vergleichen deine Stimmung bestimmt?	2	2	2
Summe (0–20)	13	11	8

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Vom Warum zum Wie – und dann zurück ins Leben.

1 · Tag 1: Meine Warum-Fragen (drei typische nach einem Vergleich)

Warum bin ich nicht so weit?

Was stimmt nicht mit mir?

Warum schaffen die anderen das und ich nicht?

2 · Tag 1: 5 Minuten ganz konkret (eine Situation von heute, ohne Vergleich – ab jetzt jeden Tag)

Was genau? (Situation)
Frühstück, Kaffee am Küchentisch

Was habe ich gesehen, gehört, gespürt?
Sonne auf dem Tisch, Radio leise, Tasse warm

In welcher Reihenfolge?
Kaffee gekocht → ans Fenster → Tasse gespült

3 · Tag 1–7: Wenn ein Vergleich ins Grübeln kippt

(1) Merken: „Ich bin im Warum." (2) Konkret beschreiben: Was genau habe ich gesehen? Was fühle ich, wo im Körper? (3) Wie-Fragen: Wie genau ist es abgelaufen? Was ist der kleinste nächste Schritt – oder was lasse ich bewusst los? (4) Zurück zu dem, was du gerade tust.

Tag	**Warum-Frage**	**konkret: was genau? (gesehen, gespürt)**	**kleinster nächster Schritt / loslassen**	**Grübeln vorher 0–10**	**Grübeln nachher 0–10**	**Minuten im Grübeln**	**5 Min. konkret ✓**
Tag 1	Warum bin ich nicht so weit?	3 Fotos gesehen, eng in der Brust	morgen eine Weiterbildung anschauen	8	4	60	✓
Tag 2	Warum verdient sie mehr?	Kollegin erzählt von Gehaltserhöhung, heiß im Gesicht	bewusst loslassen	7	3	45	✓
Tag 3	Warum habe ich kein Haus?	Foto vom Haus der Freundin, Druck im Bauch	loslassen – gerade nicht mein Ziel	6	3	40	✓
Tag 4	Warum schaffen alle mehr?	Beförderung des früheren Kollegen, Magen eng	Infoabend zur Weiterbildung notiert	6	3	30	✓
Tag 5	Was stimmt nicht mit mir?	Urlaubsfoto am Meer, Schultern hoch	Samstag mit einer Freundin spazieren	5	2	25	–
Tag 6	Warum bin ich so langsam?	Lob für eine Kollegin, Hals eng	Stichwort notiert – abends: loslassen	5	2	20	✓
Tag 7	Warum bin ich nicht so weit?	2 Fotos, kurz eng, dann ruhig	für den Infoabend angemeldet	4	2	15	✓

4 · Tag 7: Mein Rückblick

Welche Wie-Frage hat am besten funktioniert?
Was ist der kleinste nächste Schritt?

Was hat sich verändert?
Ich merke das Warum schneller – 15 statt 60 Minuten

Grübeln erst nach einer Stunde gemerkt? Normal – das Merken wird schneller. **Kein kleinster Schritt?** „Bewusst loslassen" ist auch ein Ergebnis. **Gerade keine Zeit?** Stichwort aufschreiben, später kurz anschauen. **Prüffrage:** Was nützt mir dieser Vergleich gerade? Dazu Episode 1: drei Dinge · Episode 2: freundlicher Satz.

BEISPIEL

Mein Vergleichs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du dich mit anderen verglichen?			
2. Wie neidisch oder klein hast du dich danach gefühlt?			
3. Wie hart warst du nach einem Vergleich mit dir selbst?			
4. Wie lange hast du nach einem Vergleich gegrübelt?			
5. Wie sehr hat das Vergleichen deine Stimmung bestimmt?			
Summe (0–20)			

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Vom Warum zum Wie – und dann zurück ins Leben.

1 · Tag 1: Meine Warum-Fragen (drei typische nach einem Vergleich)

2 · Tag 1: 5 Minuten ganz konkret (eine Situation von heute, ohne Vergleich – ab jetzt jeden Tag)

Was genau? (Situation) Was habe ich gesehen, gehört, gespürt? In welcher Reihenfolge?

3 · Tag 1–7: Wenn ein Vergleich ins Grübeln kippt

(1) Merken: „Ich bin im Warum." (2) Konkret beschreiben: Was genau habe ich gesehen? Was fühle ich, wo im Körper? (3) Wie-Fragen: Wie genau ist es abgelaufen? Was ist der kleinste nächste Schritt – oder was lasse ich bewusst los? (4) Zurück zu dem, was du gerade tust.

Tag	**Warum-Frage**	**konkret: was genau? (gesehen, gespürt)**	**kleinster nächster Schritt / loslassen**	**Grübeln vorher 0–10**	**Grübeln nachher 0–10**	**Minuten im Grübeln**	**5 Min. konkret ✓**
Tag 1							
Tag 2							
Tag 3							
Tag 4							
Tag 5							
Tag 6							
Tag 7							

4 · Tag 7: Mein Rückblick

Welche Wie-Frage hat am besten funktioniert? Was hat sich verändert?

Grübeln erst nach einer Stunde gemerkt? Normal – das Merken wird schneller. **Kein kleinster Schritt?** „Bewusst loslassen" ist auch ein Ergebnis. **Gerade keine Zeit?** Stichwort aufschreiben, später kurz anschauen. **Prüffrage:** Was nützt mir dieser Vergleich gerade? Dazu Episode 1: drei Dinge · Episode 2: freundlicher Satz.