Am Abend sagt der Wetterbericht für morgen Nachmittag Gewitter an. Von da an schaust du alle paar Minuten aufs Regenradar und grübelst – beim Frühstück, bei der Arbeit, bis in den Nachmittag. Das Abendessen bei Freunden sagst du lieber ab. Beim **Sorgenaufschub** aus der Metakognitiven Therapie (im Englischen *Worry Postponement*) schiebst du das Grübeln über das nächste Gewitter **auf eine feste Sorgenzeit am Abend** – und erlebst, dass du es steuern kannst.

Warum es sich hält

Das Gewitter dauert vielleicht eine halbe Stunde, das Grübeln davor oft den ganzen Tag. Es fühlt sich an wie Vorbereitung, macht aber nichts sicherer. Aus Sicht der Metakognitiven Therapie ist nicht der einzelne Gedanke das Problem, sondern dass du ihm stundenlang nachgehst – und glaubst, du könntest gar nicht damit aufhören. Genau dieser Glaube hält das Grübeln am Laufen.

Grübeln den ganzen Tag
jeder Gedanke an das Gewitter bekommt sofort deine Aufmerksamkeit – stundenlang

→

Abholfach: 18 Uhr
der Gedanke wird nicht weggeworfen, er kommt ins Abholfach – um 18 Uhr holst du ihn ab, und oft ist er dann gar nicht mehr so dringend

Aufschieben heißt nicht wegdrücken: Du darfst den Gedanken bemerken – du gehst ihm nur jetzt nicht nach.

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Deinen **Wenn-dann-Satz** schreiben, z. B. „Wenn ich anfange, über das Gewitter morgen nachzugrübeln, dann sage ich: später – und mache mit dem weiter, was ich gerade tue."
2. **Sorgenzeit festlegen:** Uhrzeit, Ort, 10–15 Minuten – nicht im Bett, nicht kurz vor dem Schlafen. Dort holst du die Gedanken ab und grübelst, bis die Zeit um ist. Dann bewusst beenden.
3. **Woran merkst du, dass das Grübeln anfängt?** Zum Beispiel Wetter-App öffnen, Bauch zieht, Himmel absuchen. Einmal am Morgen das Wetter anschauen ist in Ordnung – vor einer Wanderung sowieso. Schwierig wird es, wenn du stündlich nachsiehst.
4. **Tag 2–7:** Für jeden verschobenen Gedanken ein Strich. Abends Grübelminuten schätzen, Sorgenzeit genutzt?, Angst 0–10. **Tag 7:** Kann ich das Grübeln steuern? Mein nächster Schritt.

Wenn es nicht gleich klappt

Der Gedanke kommt sofort wieder? Normal – jedes Mal wieder „später", ein Strich. Die Sorgenzeit fühlt sich komisch an? Trotzdem hingehen. Die Angst kommt nachts, während es donnert? Dafür sind Episode 1 (Stufenleiter) und Episode 3 (Angst da sein lassen) da. Angst, etwas Wichtiges zu vergessen? Echte Schutzregeln sind kein Grübeln: einmal die Unwetterwarnung prüfen, Plan machen, fertig.

Vorweg und sicher üben: Angst vor Gewitter ist weit verbreitet – das ist keine Krankheit, sondern etwas, das man wieder verlernen kann. Ob hinter sehr starker Angst vor Gewitter mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Echte Schutzregeln bleiben richtig: Bei Gewitter gehst du in ein Gebäude oder ins Auto, du bleibst nicht unter einzelnen Bäumen, auf Gipfeln oder im Wasser, und eine amtliche Unwetterwarnung nimmst du ernst. Die Übungen richten sich gegen das Zuviel, das dir drinnen den Sommer nimmt. Mit einem echten Gewitter übst du nur drinnen in einem Gebäude, mit etwas Abstand zum Fenster – nie im Freien, nie auf dem Berg oder im Wasser und nicht bei einer amtlichen Unwetterwarnung.

Was geprüft ist: Bei Sorgen wegen Gewittern ist das noch nicht geprüft: Die Belege stammen aus Studien zu Alltagssorgen und zu Menschen, die sich sehr viele Sorgen machen. Ein genauer Wenn-dann-Plan verkürzte das tägliche Grübeln – besser geschlafen haben die Teilnehmenden dadurch nicht.

Wichtig:
Die Angst vor Gewitter schränkt dich stark ein? → Episode 8.
Atemnot, Brustschmerz oder Asthmaanfall bei Gewitter? → Sofort ärztliche Hilfe.

Das Grübeln bekommt einen Termin – nicht den ganzen Tag.

Mein Gewitterangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an ein Gewitter?	3	3	2
2. Wie sehr hast du dir schon vorher Sorgen über Gewitter gemacht?	3	2	1
3. Wie sehr hat dich das Prüfen von Wetter-App oder Radar beschäftigt?	3	2	1
4. Wie stark wolltest du die Angst sofort loswerden?	2	2	2
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Gewitter im Alltag eingeschränkt?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Wenn-dann-Satz (was ich tue, sobald das Grübeln anfängt)

Wenn ich anfange, über das Gewitter morgen nachzugrübeln, dann sage ich: später – und mache mit dem weiter, was ich gerade tue.

2 · Meine Sorgenzeit (jeden Tag dieselbe Zeit, derselbe Ort)

Uhrzeit	Ort	Dauer (10–15 Minuten)
18 Uhr	*am Küchentisch*	*15 Minuten*

Nicht im Bett und nicht kurz vor dem Schlafen. In der Sorgenzeit holst du die Gedanken ab – danach bewusst beenden.

3 · Woran merke ich, dass das Grübeln anfängt?

Ich öffne die Wetter-App · mein Bauch zieht · ich suche den Himmel nach Wolken ab

Einmal am Morgen das Wetter anschauen ist in Ordnung – vor einer Wanderung sowieso. Schwierig wird es, wenn du stündlich nachsiehst.

4 · Tag 2–7: jeden Abend eine Zeile

Grübeln bemerkt? „Später" sagen, weitermachen – und einen Strich machen. Abends: Minuten schätzen, Sorgenzeit eintragen, Angst 0–10.

Tag	**verschoben (Striche)**	**Grübelminuten geschätzt**	**Sorgenzeit genutzt?**	**Angst 0–10**	**Was habe ich bemerkt?**
Tag 2	///// ////	ca. 60 (vorher ca. 180)	ja, 15 Min.	6	Vorhersage „Gewitter morgen"
Tag 3	///// /	ca. 40	ja	7	Gewittertag – Grübeln kürzer als sonst
Tag 4	//	ca. 15	nach 5 Min. vorbei	4	ruhiger Tag
Tag 5	/	ca. 10	nicht mehr nötig	3	Wetter nur am Morgen angeschaut
Tag 6	////	ca. 25	ja, 10 Min.	5	neue Vorhersage – trotzdem weitergearbeitet
Tag 7	///	ca. 20	ja, kurz	4	Ich habe zum Abendessen zugesagt.

5 · Am 7. Tag: Mein Rückblick

Kann ich das Grübeln steuern?	Mein nächster Schritt
Mehr, als ich dachte – von etwa 3 Stunden auf 20 Minuten.	*noch eine Woche Sorgenzeit + Stufenleiter*

Gedanke kommt sofort wieder? Normal – wieder „später", wieder ein Strich. **Sorgenzeit fühlt sich komisch an?** Trotzdem hingehen. **Angst nachts, während es donnert?** Dafür sind Episode 1 und 3 da. **Angst, etwas Wichtiges zu vergessen?** Einmal die Unwetterwarnung prüfen, Plan machen, wo du bist – erledigt. Dazu Episode 1: Stufenleiter · Episode 3: Angst da sein lassen.

BEISPIEL

Das Grübeln bekommt einen Termin – nicht den ganzen Tag.

Mein Gewitterangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an ein Gewitter?			
2. Wie sehr hast du dir schon vorher Sorgen über Gewitter gemacht?			
3. Wie sehr hat dich das Prüfen von Wetter-App oder Radar beschäftigt?			
4. Wie stark wolltest du die Angst sofort loswerden?			
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Gewitter im Alltag eingeschränkt?			
Summe (0–20)			

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Wenn-dann-Satz (was ich tue, sobald das Grübeln anfängt)

2 · Meine Sorgenzeit (jeden Tag dieselbe Zeit, derselbe Ort)

Uhrzeit | Ort | Dauer (10–15 Minuten)

Nicht im Bett und nicht kurz vor dem Schlafen. In der Sorgenzeit holst du die Gedanken ab – danach bewusst beenden.

3 · Woran merke ich, dass das Grübeln anfängt?

Einmal am Morgen das Wetter anschauen ist in Ordnung – vor einer Wanderung sowieso. Schwierig wird es, wenn du stündlich nachsiehst.

4 · Tag 2–7: jeden Abend eine Zeile

Grübeln bemerkt? „Später" sagen, weitermachen – und einen Strich machen. Abends: Minuten schätzen, Sorgenzeit eintragen, Angst 0–10.

Tag	**verschoben (Striche)**	**Grübelminuten geschätzt**	**Sorgenzeit genutzt?**	**Angst 0–10**	**Was habe ich bemerkt?**
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

5 · Am 7. Tag: Mein Rückblick

Kann ich das Grübeln steuern? | Mein nächster Schritt

Gedanke kommt sofort wieder? Normal – wieder „später", wieder ein Strich. **Sorgenzeit fühlt sich komisch an?** Trotzdem hingehen. **Angst nachts, während es donnert?** Dafür sind Episode 1 und 3 da. **Angst, etwas Wichtiges zu vergessen?** Einmal die Unwetterwarnung prüfen, Plan machen, wo du bist – erledigt. Dazu Episode 1: Stufenleiter · Episode 3: Angst da sein lassen.