



Herzlich willkommen!



Schluss mit dem ewigen
Grübeln

Präsentation im Internet

[www.fu-berlin.de/
studienberatung/team/
hwr/index.html](http://www.fu-berlin.de/studienberatung/team/hwr/index.html)

Kontakt:

hwr@zedat.fu-berlin.de





Grübeln

Wie ein Hamster im
Laufrad

Wiederkäuen
(Rumination)

Grübel - Schweregrad

Grübel – Fragebogen

Wenn länger als 5 Minuten ohne handlungsbezogene Lösung: Grübeln

Hans-Werner Rückert

Entdecke das Glück des Handelns

Überwinden,
was das Leben blockiert



Grübel - Kontrolle

- ◆ Übermäßige Besorgnis
(man kann noch aufhören)
- ◆ Zwanghafte Besorgnis
(entzieht sich scheinbar der Kontrolle)

Grübel - Häufigkeit

USA-Studie N = 1300 Befragte

- ◆ 73% der jungen Erwachsenen grübeln
- ◆ 52% der mittleren Generation grübeln
- ◆ < 20% der vor 1915 Geborenen wegen Depressionen in Behandlung
- ◆ > 40% der nach 1955 Geborenen wegen Depressionen in Behandlung

Grübeln: auf dem Vormarsch

Krankentage von 3,1 Millionen DAK-Mitgliedern:

- ◆ Von 1977-2001 Anstieg der Krankschreibungen bei 15-19-Jährigen wegen seelischer Störungen um 70-90%

Grübel - Folgen

krankmachende Wirkung

- ◆ Verstärkung der neuronalen Bahnen, d.h. der Angst oder der Depression
- ◆ Probleme werden nicht gelöst, sondern verschlimmert

Grübeln: Geschlechtsunterschiede

- ◆ Deutlich mehr Frauen grübeln – über die Mehrdeutigkeit sozialer Beziehungen
(Grübeln statt handeln)
- ◆ Männer handeln, ohne über ihre Probleme genügend nachzudenken
(Dübeln statt grübeln)

Grübel - Themen

- ◆ Entscheidungen
- ◆ Leistung
- ◆ Konflikte
- ◆ Wie sehen mich andere?
- ◆ Zukunft
- ◆ Vergangenheit
- ◆ Sinn des Lebens

Grübel - Themen

- ◆ „Warum kann ich nicht richtig fröhlich sein?“
- ◆ „Sollte ich meinen Sorgen weniger Beachtung schenken?“
- ◆ „Warum ruft sie/er nicht an?“
- ◆ „Reichen meine Bauchschmerzen, um von der Arbeit fern zu bleiben?“

Grübel - Themen

- ◆ „Darf ich eingebildet, eitel und zufrieden sein?“
- ◆ „Sollte ich meinem angenehmen Wesen etwas Fieses beimischen?“
- ◆ „Wäre ich ein guter Japaner?“
- ◆ *Peter Fischli/David Weiss, Ohne Titel; zurzeit Flick-Collection, Berlin, Hamburger Bahnhof*

Grübeln: begünstigende Faktoren

- ◆ Wertevakuum
Beruf, Partnerschaft, Kinder
- ◆ Anspruchsdenken
Recht auf Geld, Traumjob, Perfektion (Körper)
- ◆ Wunsch nach schnellen Lösungen

Grübel-Motor: Angst

Erscheinungsformen der Angst:

- ◆ Furcht
 - ◆ Nervosität
 - ◆ Sorgenvolles Grübeln
 - ◆ Angstzustände
 - ◆ Phobie
- bewusst
- unbewusst/symbolisch

Schluss mit dem ewigen Grübeln

Gegenstrategien

- ◆ Kurzfristige (gegen akutes Grübeln)
- ◆ Langfristige (gegen Angst)

Schluss mit dem ewigen Grübeln

Langfristige Gegenstrategien

- ◆ Handlungsorientierung: Machen ist besser als gut machen
- ◆ Sich Risiken aussetzen statt vermeiden
- ◆ Irrationale Auffassungen bekämpfen

Schluss mit dem ewigen Grübeln

Langfristige Gegenstrategien

- ◆ Entspannungsverfahren erlernen
- ◆ Orientierung auf Hier und Jetzt
- ◆ Sorgenfreie Zonen schaffen

Schluss mit dem ewigen Grübeln

Kurzfristige Gegenstrategien durch

- Innehalten/Unterbrechen
- Entspannungsverfahren anwenden
- Aktivsein /Was anderes tun
- Ritualisieren und Delegieren der Sorgen

Schluss mit dem ewigen Grübeln

Unterbrechen und Ablenken durch Handlungen:

- Körperliche Aktivität: Sorgen gehen, wenn Bewegung kommt
- Aufstehen, Gartenarbeit, Kochen, Putzen, Lesen
- Gedankenstopp

Schluss mit dem ewigen Grübeln

Konstruktives Problemlösen durch:

- Gezielte Reflektion: Aufzeichnungen machen
- Handlungen planen
- Handlungen durchführen
- Gezielte Reflektion: Handlungen bewerten

Schluss mit dem ewigen Grübeln

Ritualisieren und Delegieren der Sorgen durch:

- Sorgenstunde einrichten
- Gebet/Meditation
- Gesprächspartner suchen

Schluss mit dem ewigen Grübeln

Kölsche Lebensregeln:

- ◆ Et is wie et is
- ◆ Et kütt wie et kütt
- ◆ Et hätt noch immer jott jejange
- ◆ Was fott is is fott
- ◆ Watt wellste maache?
- ◆ Do laachste dich kapott!

Schluss mit dem ewigen Grübeln

„Halte dir jeden Tag dreißig Minuten für deine
Sorgen frei, und in
dieser Zeit mache ein Nickerchen.,,

Abraham Lincoln



Schluss mit dem ewigen Grübeln



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!