

## **Einleitung 7**

### **Grübeln: was es ist und wie es sich auswirkt 10**

Wann spricht man von Grübeln? 10

Was unterscheidet Grübeln von anderen Arten  
des Nachdenkens? 13

Wie wirkt sich Grübeln aus? 18

Ein Netzwerk von Gedanken und Gefühlen 19

Wie das Grübeln untersucht wird 21

Wie wirkt sich Grübeln auf die Stimmung aus? 24

Wie wirkt sich Grübeln auf das Denken aus? 28

Wie wirkt sich Grübeln auf die Fähigkeit, Probleme zu lösen, aus? 31

Wie wirkt sich Grübeln auf Motivation und aktives Verhalten aus? 34

Wie wirkt sich Grübeln auf soziale Beziehungen aus? 35

Wie wirkt sich Grübeln auf das Überwinden traumatischer  
Erlebnisse und auf Ängste in sozialen Situationen aus? 37

Wie wirkt sich Grübeln auf die körperliche Gesundheit aus? 40

Wer neigt zum Grübeln? 41

### **Ursachen depressiven Grübelns 43**

Versprechungen des Grübelns 43

Besorgnis über das Grübeln 46

Gedanken sind Gedanken und nicht die Realität 49

Grübeln lohnt sich manchmal – zumindest kurzfristig 51

An negativen Informationen kleben 54

## **Überwinden depressiven Grübelns 57**

Grübeln unter der Lupe 58

**Aufmerksamkeit und Konzentration schulen 67**

Exkurs: Achtsamkeitsmeditation und Aufmerksamkeit 73

**Kontrollerfahrungen machen 75**

Ablenkung 78

Aktivität 80

Aufmerksamkeit auf gegenwärtige Sinneseindrücke 82

Vorsicht Falle: Gedankenunterdrückung 83

Grübelaufschub und Grübelzeiten 86

**Provokationen achtsam begegnen 90**

**Versprechungen des Grübelns prüfen 98**

**Probleme auf konkrete Weise angehen 106**

**Emotionale Verarbeitung 116**

Aufschreiben, was einen bewegt 117

Über persönliche Ziele schreiben 124

**Üben, üben, üben 126**

**Hilft das alles? 128**

**Literaturverzeichnis 133**