

## **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**

<b>Überwinden depressiven Grübelns</b>	<b>57</b>
Grübeln unter der Lupe	58
<b>Aufmerksamkeit und Konzentration schulen</b>	<b>67</b>
Exkurs: Achtsamkeitsmeditation und Aufmerksamkeit	73
<b>Kontrollerfahrungen machen</b>	<b>75</b>
Ablenkung	78
Aktivität	80
Aufmerksamkeit auf gegenwärtige Sinneseindrücke	82
Vorsicht Falle: Gedankenunterdrückung	83
Grübelaufschub und Grübelzeiten	86
<b>Provokationen achtsam begegnen</b>	<b>90</b>
<b>Versprechungen des Grübelns prüfen</b>	<b>98</b>
<b>Probleme auf konkrete Weise angehen</b>	<b>106</b>
<b>Emotionale Verarbeitung</b>	<b>116</b>
Aufschreiben, was einen bewegt	117
Über persönliche Ziele schreiben	124
<b>Üben, üben, üben</b>	<b>126</b>
 <b>Hilft das alles?</b>	 <b>128</b>
 <b>Literaturverzeichnis</b>	 <b>133</b>