

INHALT

Kapitel 1: Drauflosdenken

Gefangen im Gedankenkarussell: Wie uns

Overthinking das Leben schwer macht	9
Alles nur Hype? Trendthema Overthinking	11
Warum Quick-Fixes und ein anderes Mindset nicht gegen Grübeln helfen	19
Reisebegleitung gesucht: Philosophische Travelbuddies . . .	26
Vom Overthinking zum Deepthinking	30

Kapitel 2: Wegdenken

Warum Eskapismus zwar Spaß macht,

aber keine Lösung ist	37
Weltflucht leicht gemacht: Von verkaufstüchtigen Elfen und pantheistischen Waldausflügen.	40
Auf der Suche nach der Ruhe und Ursprünglichkeit: Zwischen Kreidefelsen und Infinitypool-Selfie	47
Familie, Tradition und eine Prise Faschismus: Zurück zu den »guten alten Zeiten«	54

Kapitel 3: Überdenken

Die Liebe in Zeiten des Grübelns: Wie wir uns

das Leben schwerer machen, als es sein müsste . . .	71
»Die Hölle, das sind die anderen«	84
Warum »ab auf die Insel« keine gute Reiseempfehlung ist . .	90
Hauptsache harmonisch – Das stille Leid der People Pleaser*innen	95

Kapitel 4: Mitdenken

Gesellschaftliches Overthinking: Warum wir nicht weniger denken, aber anders handeln sollten	111
Von Bubbles und Brücken: Wie viel Gemeinschaft wir wirklich brauchen	114
Wenn sich die öffentliche Debatte im Kreis dreht	119
Warum »Einfach machen!« nicht so einfach ist	128
Neue Perspektiven gegen Alltags-Asymmetrie	136
Pragmatismus: Gratwanderung zwischen Ehrlichkeit und Ratlosigkeit?	144

Kapitel 5: Ausdenken

Wie wir denkerisch der Overthinking-Falle entkommen	153
Warum Wissenschaft allein nicht hilft	156
In der Krise liegt die Kraft	162
Schlimm ist nicht immer gleich apokalyptisch.	166
ABER was wenn doch?!?	169
Gegen die Hoffnungslosigkeit angrübeln	174

Fazit: Tiefer denken

Deepthinking als Expeditionstool.	183
Vordenker*innen – Auf die Travelbuddies ist Verlass	186
Nach-Gedacht oder: Hat hier jemand eine Portion Metaoverthinking bestellt?	189

Danksagung	193
-----------------------------	------------

Anmerkungen	197
------------------------------	------------