

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 |