

Inhalt

Vorwort.....	9
Einleitung	11
1. Grübeln und Besorgnis	15
1.1 Alltagsgrübeleien.....	17
1.2 Grübeln im Zusammenhang mit Angstzuständen.....	18
1.2.1 Grübeln als Symptom einer Zwangserkrankung	18
1.2.2 Grübeln als Symptom von sozialen Ängsten	20
2. Was genau ist denn nun Grübeln?	23
2.1 Grübeln ist eine Verhaltensreihung.....	24
2.1.1 Gedanken als Auslöser für Angst und Trost	24
2.1.2 Unangenehme oder beunruhigende Gedanken	25
2.1.3 Trostgedanken	27
2.2 Grübeln ist „Gehirntennis“	28
2.3 Der Motor des Grübelns	31
2.3.1 Verstärkung.....	31
2.3.2 Das Premack-Prinzip.....	32
2.3.3 Grübeln als Verhaltenskette	34
2.3.4 Konditionierung – wie man lernt, die eigenen Gedanken zu fürchten	35
2.3.5 Generalisierung.....	38
2.3.6 Angst macht unvernünftig.....	39
2.4 Zusammenfassung.....	40
3. Das Grübeln überwinden.....	41
3.1 Trostgedanken identifizieren.....	46
3.2 Vorbedingungen differenzieren	56
3.3 Nicht positiv denken.....	60
3.4 Hilfsmittel und „Kniffe“ für die richtige Behandlung.....	60
3.4.1 Akzeptanz	61
3.4.2 Die Worst-Case-Technik.....	63
3.4.3 Vorsicht vor Denkalternativen	65
3.4.4 Logik und Vernunft sind bedeutungslos	66
3.4.5 Nicht nach dem Warum fragen	66

3.4.6	Gegenwärtigkeit – im Augenblick anwesend sein.....	67
3.4.7	Gedankliche Entkoppelung oder Defusion.....	68
3.4.8	Schädliches oder disharmonisches Verhalten in der Behandlung des Grübelns	71
3.5	Ein besonders erstaunlicher Fall.....	72
3.6	Was während der Behandlung mit dem Grübeln passiert.....	75
3.7	Zusammenfassung.....	79
4.	Wenn das Grübeln nicht aufhört	83
5.	Grübeln im Kontext von Zwangsstörungen, Eifersucht, Hypochondrie und sozialen Ängsten	85
5.1	Grübeln und Zwangserkrankungen.....	85
5.2	Grübeln und soziale Ängste	92
5.3	Oberstes Ziel der Behandlung: Einklang von kognitivem und motorischem Verhalten	94
6.	Grübeln in speziellen Alltagskontexten	97
6.1	Religiöses Grübeln	97
6.2	Entscheidungsangst	98
6.3	Erwartungsangst	105
	Schlusswort	115
	Literatur	117
	Anhang	119
	A: Sind Sie ein Grübler?	119
	B: Allgemeine Hinweise und Verhaltensempfehlungen.....	122
	C: Korrespondenz mit einem grübelnden Patienten	124
	Glossar.....	135