

Heute mal nicht weiterdenken

Overthinking verstehen:
In 4 Wochen Grübelschleifen
erkennen und wieder handeln

Callidus A&M

Heute mal nicht weiterdenken. Overthinking verstehen: In 4 Wochen Grübelschleifen erkennen und wieder handeln
Band 2 der Reihe nach „Heute mal nicht alles“ · 1. Auflage 2026

© 2026 Callidus A&M. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buchs darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags vervielfältigt oder verbreitet werden.

Verlag: Callidus A&M · Inhaber: Arnold Jedich
Gerstenstraße 12, 86356 Neusäß, Deutschland
info@callidus-am.de · www.callidus-am.de

Wichtiger Hinweis: Dieses Buch bietet allgemeine Informationen zum Umgang mit Grübeln und Sorgen. Es ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bei Beschwerden wende dich an eine Ärztin, einen Arzt oder eine Psychotherapeutin. Im Notfall: 112. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden, die aus der Anwendung der Inhalte entstehen.

Figuren: Jana, Birgit, Selin und alle anderen Personen in den Alltagsszenen sind erfunden. Ähnlichkeiten mit lebenden Personen sind zufällig.

Entstehung: Recherche, Text und Prüfung entstanden mit Unterstützung von KI-Werkzeugen (Claude, Codex, Gemini). Die Coverillustration wurde mit KI (Gemini) erstellt und auf Darstellungsfehler geprüft. Wirkungsaussagen wurden gegen die angegebenen Quellen abgeglichen (Stand: November 2026). Eine fachliche Prüfung durch eine Ärztin oder Psychotherapeutin hat nicht stattgefunden.

Inhalt

Wenn du gerade festhängst 5

Einleitung: Noch eine Runde 7

Woche 1: Warum der Kopf nicht aufhört 14

Tag 1: Dein Kopf hält Grübeln für Arbeit 15

Tag 2: Die Sorge über die Sorge 19

Tag 3: Die Warum-Falle 23

Tag 4: Offene Fragen jucken 26

Tag 5: Grübeln färbt 29

Woche 2: Abstand nehmen 35

Tag 1: Der Eisbär 36

Tag 2: Ein Gedanke ist zuerst ein Ereignis 39

Tag 3: Sorgen sind Generalproben 42

Tag 4: Was Achtsamkeit kann und was nicht 46

Tag 5: Unerledigtes drängelt, ein Plan kann es beiseitelegen 49

Nachts 55

Woche 3: Wieder handeln 57

Tag 1: Grübeln kann Vermeidung sein 58

Tag 2: Ein Schritt bringt Informationen, die kein Gedanke bringt 61

Tag 3: Zurückkehren geht, auch wenn der Gedanke bleibt 64

Tag 4: Manches ist keine Schleife, sondern Last 68

Tag 5: Warum Schreiben manchmal hilft und manchmal nicht 72

Woche 4: Dein Plan für schwierige Tage 78

Tag 1: Rückfälle gehören dazu 79

Tag 2: Deine Schleifen haben Muster 83

Tag 3: Wenn-dann-Pläne legen den nächsten Versuch vorher fest 86

Tag 4: Wiedervorlage statt Dauerschleife 89

Tag 5: Mythen-Labor 4: „Gedanken erschaffen deine Realität“ 92

Tag 7: Rückblick und dein Plan 97

Tag 29: Die nächste Fassung **99**

Anhang **102**

Die Aha-Sätze auf einen Blick 103

Die 6 Werkzeuge auf einen Blick 105

Zum Ausfüllen 106

Wenn es nicht reicht 114

Glossar 116

Über dieses Buch und Callidus 118

Quellen 119

Wenn du gerade festhängst

Diese Seite steht ganz vorne. So findest du sie schnell, wenn du sie brauchst. Sie gilt für Deutschland.

Zuerst: Brauchst du jetzt Hilfe?

Ruf sofort die **112**, wenn du akut in Gefahr bist, dir etwas anzutun. Das gilt auch, wenn die Gedanken gerade in diese Richtung gehen und du dir nicht sicher bist.

Wenn du mit jemandem reden möchtest: Die **TelefonSeelsorge** ist kostenlos, anonym und Tag und Nacht erreichbar. 0800 111 0 111 · 0800 111 0 222 · 116 123. Sind die Leitungen besetzt, versuch es gleich noch einmal oder unter einer anderen Nummer.

Unter **116117** erreichst du den ärztlichen Bereitschaftsdienst. Dort bekommst du auch Hilfe bei der Suche nach einem Termin in einer psychotherapeutischen Sprechstunde.

Wenn es kein Notfall ist, aber der Kopf nicht aufhört

Such dir **eine** Sache aus. Die Reihenfolge ist egal.

- **Benenne den Gedanken.** Sag leise: „Ich bemerke gerade den Gedanken, dass …“ Mehr nicht. Du musst ihn weder glauben noch widerlegen.
- **Wähl einen machbaren Schritt.** Gibt es gerade etwas, das du tun kannst? Eine Frage stellen, eine Notiz machen, einen Termin eintragen? Dann tu nur das.

- **Fang etwas mit den Händen an.** Wäsche falten, Geschirr spülen, ein paar Schritte gehen. Die Gedanken dürfen mitkommen. Du machst trotzdem weiter.

Ist es Nacht? Schreib ein Stichwort für morgen auf einen Zettel neben dem Bett. Dann ist die Frage geparkt. Gelöst muss sie heute nicht mehr werden.

Diese Seite ersetzt keine Ärztin und keine Therapie. Sie ist für die Minuten, in denen du sonst gar nichts hättest.

Zum Ausdrucken: callidus-am.de/heute-mal-nicht-weiterdenken

Einleitung: Noch eine Runde

Dienstag, 23:14 Uhr · Erste Fassung

Die Mail kam um 16:52 Uhr. Jana hatte schon die Jacke an.

> **Von:** Krawczyk, Bernd **Betreff:** (kein Betreff) Können wir morgen kurz sprechen? 9 Uhr? Gruß BK

Kein Betreff. Kein „Liebe Frau Brehm“. „Gruß“ statt „Viele Grüße“. Jana hat die Mail beim Abendessen zweimal gelesen und beim Zähneputzen noch einmal.

Jetzt liegt sie im Bett. Tobias atmet gleichmäßig. Der Wecker zeigt 23:14 Uhr.

Ist es das Angebot für die Stadtwerke Süd? Sie hatte die Zahlen am Freitag noch einmal geprüft. Gründlich. Oder war es der Satz im Teammeeting, das mit dem „ambitionierten Zeitplan“? Hat das zu spitz geklungen? Krawczyk hatte genickt. Aber wie?

Um 23:31 Uhr hat Jana drei Antworten formuliert. Eine sachliche, eine selbstbewusste und eine, in der sie kündigt. Um 23:48 Uhr fängt sie mit der ersten wieder von vorn an.

Neue Informationen seit 16:52 Uhr: keine.

◆

Nachdenken oder grübeln?

Jana denkt seit dem späten Nachmittag über eine Mail mit neun Wörtern nach. Vielleicht kennst du so einen Abend. Der Kopf arbeitet, als hätte er einen Auftrag. Er findet nur nie ein Ergebnis.

Nachdenken ist etwas Gutes. Du planst, wägst ab, ziehst Schlüsse. Am Ende weißt du mehr als vorher oder du weißt, was du als Nächstes tust.

Grübeln sieht von innen genauso aus. Der Unterschied: Du kommst nicht weiter. Meist kommt nichts Neues dazu, und dieselbe Frage dreht sich im Kreis. Sie wird oft größer und allgemeiner dabei. Aus „Was will Krawczyk?“ wird „Warum mache ich immer alles falsch?“.

Die Psychologin Susan Nolen-Hoeksema hat solches Grübeln über Jahrzehnte erforscht. Ihre Arbeitsgruppe beschreibt es als wiederholtes Kreisen um belastende Gefühle und ihre Ursachen. Handeln entsteht daraus selten. Wenn du schon niedergeschlagen bist, kann kreisendes Nachdenken deine Stimmung weiter belasten.[1]

Grübeln ist kein Charakterfehler und für sich allein auch kein Zeichen einer Krankheit. Wiederholtes Nachdenken gehört zum menschlichen Denken. Es kann helfen oder belasten.[2] Belastende Gedankenschleifen kommen bei ganz unterschiedlichen Problemen vor. Für sich allein sind sie keine Diagnose.[3] Grübeln ist oft ein Lösungsversuch, der sich festgefahren hat. Vielleicht hältst du eine Frage offen, weil du nichts übersehen möchtest. Das kann ein Grund sein, weiterzugrübeln. Es muss nicht deiner sein. Ob Nachdenken hilft oder belastet, hängt auch vom Inhalt, von der Situation und von der Art des Nachdenkens ab.[2] Um diese Unterschiede geht es in den nächsten vier Wochen.

Was „weiterdenken“ in diesem Buch heißt

Der Titel klingt, als solltest du aufhören zu denken. Das wäre ein schlechter Rat. Gedanken lassen sich manchmal eine Weile wegdrücken. Danach kommen sie im Schnitt etwas häufiger wieder, wenn auch nicht bei jedem Versuch.[4] Versuch einmal, nicht an einen Eisbären zu denken.

Mit *weiterdenken* ist etwas Bestimmtes gemeint: die nächste Runde ohne neue Information. Die vierte Fassung der Antwort an Krawczyk. Die zwölfte Version der Pro-und-Contra-Liste. Der Kopf wird diese Runden weiter anbieten. In diesem Buch probierst du aus, ob du einzelne davon auslassen kannst.

Dazu bekommst du sechs Werkzeuge:

Woche	Du übst	Werkzeuge
1	Schleifen erkennen	① Schleifencheck · ② Konkret beschreiben
2	Abstand nehmen	③ Gedanken benennen · ④ Sorgenaufschub
3	Wieder handeln	⑤ Nächster Schritt · ⑥ Zurückkehren
4	Deinen Plan bauen	Auswählen, anpassen, weglassen

Was dieses Buch kann und was nicht

Die Werkzeuge stützen sich auf Forschung zu Grübeln, Sorgen und Aufmerksamkeit. Bei jedem steht, was untersucht wurde und wo die Grenzen liegen. Manche Befunde sind solide. Andere stammen aus kleinen Studien. Das steht dann auch so da.

Das Programm als Ganzes hat niemand wissenschaftlich geprüft. Es ist eine Zusammenstellung. Wenn du ein Werkzeug ausprobierst und es hilft dir, ist das deine persönliche Erfahrung. Ein Beleg für alle ist es nicht.

Nicht jeder kreisende Gedanke ist Grübeln. Manche Gedanken zeigen auf etwas, das wirklich zu tun ist. Eine kranke Mutter, ein unsicherer Job und zu viel Arbeit sind echte Lasten. Dafür braucht es manchmal andere Bedingungen, eine andere Verteilung der Arbeit oder Hilfe von außen. Du kannst Fähigkeiten entwickeln. Aber nicht alles ist eine Frage der richtigen Technik. In Woche 3 hat dieser Unterschied einen eigenen Tag.

Wenn es nicht reicht
Dieses Buch ist kein Ersatz für eine Behandlung. Sprich mit deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt, wenn - deine Belastung zunimmt oder deinen Alltag deutlich einschränkt, - du dich anhaltend niedergeschlagen oder hoffnungslos fühlst,[5] - du dich zu wiederholtem Kontrollieren gedrängt fühlst und darunter leidest,[6] - du wiederholt Panik erlebst,[7] - du immer wieder schlecht schläfst und es dich tagsüber beeinträchtigt.[8]

Du musst damit nicht warten, bis das Programm vorbei ist. Einen Termin in einer psychotherapeutischen Sprechstunde vermittelt dir die **116117**, auch ohne Überweisung.[9]

Ruf bei akuter Gefahr, dir etwas anzutun, sofort die **112**.[10] Wenn du Suizidgedanken hast, aber nicht unmittelbar in Gefahr bist, hol dir Unterstützung. Die TelefonSeelsorge bietet rund um die Uhr anonyme und kostenlose Gespräche: 0800 111 0 111 · 0800 111 0 222 · 116 123.[11] Bei akuter Gefahr warte nicht auf eine freie Leitung.

Die drei

In diesem Buch begleiten dich drei Frauen. Sie sind erfunden. Ihre Nächte um 2:40 Uhr gibt es vermutlich trotzdem. Du kennst sie vielleicht aus dem ersten Band, nötig ist das nicht.

Jana Brehm, 43, ist Projektleiterin bei einem Stadtwerk und Mutter von zwei Kindern. Sie weiß immer, wo die Turnbeutel sind. Nachts spielt sie Gespräche nach, die noch gar nicht stattgefunden haben.

Birgit Okafor, 54, ist Pflegefachkraft im Schichtdienst und kümmert sich um ihre Mutter Hilde. Im Dienst bleibt sie in jeder Krise ruhig. Um 2:40 Uhr stellt sie sich Fragen, die mit „Was, wenn …“ anfangen.

Selin Arslan, 36, ist Beraterin in einer Digitalagentur. Vor drei Monaten hat sie ein Jobangebot abgelehnt. Seitdem hat sie diese Entscheidung etwa neunzigmal neu getroffen.

Ein Hinweis zu den Szenen: Manche erscheinen in diesem Buch zweimal. Die **Erste Fassung** zeigt, wie es läuft, wenn der Kopf die Führung hat. Die **Zweite Fassung** kommt später. Sie zeigt dieselbe Situation mit einem anderen Umgang. Die Unsicherheit ist dann meist noch da. Wunder gibt es keine.

So benutzt du dieses Buch

Etwa 10 Minuten am Tag. Ein paar zum Lesen, ein paar zum Ausprobieren, eine zum Notieren. Ausprobieren wirst du die Werkzeuge vor allem später: in der Küche, im Büro, um 23 Uhr im Bett. Das zählt nicht zu den 10 Minuten.

Vier Wochen, sechs Werkzeuge. In den ersten drei Wochen lernst du jeweils zwei kennen. In der vierten baust du dir daraus deinen eigenen Plan. Du musst nicht alle mögen. Am Ende kannst du nachsehen, welche du hilfreich, neutral oder unangenehm fandest. Falls keines hilft, ist das auch eine wichtige Information. Du kannst dir aber jederzeit zusätzliche Unterstützung holen. Dafür musst du

weder alle Werkzeuge ausprobieren noch das Programm beenden. Wie du Hilfe findest, steht im Abschnitt *Wenn es nicht reicht* am Ende des Buchs.

Jedes Werkzeug gibt es in zwei Größen: eine Minute und eine Standardversion mit etwa fünf Minuten. Die Minute zählt voll.

Anknüpfen statt nachholen. Du hast drei Tage verpasst? Mach dort weiter, wo du gerade bist. Niemand prüft das.

> **Die Pizza-Regel:** Wenn heute nichts geht, geht heute nichts. Bestell eine Pizza, lass das Buch zu und mach morgen weiter. Das gehört zum Programm.

Schreib ins Buch. Es ist dafür gemacht. Alle Vordrucke gibt es auch kostenlos und ohne Anmeldung zum Ausdrucken.

Du brauchst den ersten Band nicht. „Heute mal nicht alles" ging um den Körper, der abends nicht runterkommt. Dieses Buch geht um den Kopf. Wo beide zusammenhängen, steht ein kurzer Hinweis.

Wer schreibt hier? Callidus ist die Autorenmarke von Callidus A&M (callidus-am.de). Wir sind keine Therapeutinnen und behaupten das auch nicht. Dieses Buch entstand mit Unterstützung von KI-Werkzeugen. Jede Aussage über Forschung wurde gegen die Originalquelle geprüft, und die Quellen stehen im Anhang. Wo die Forschung dünn ist, steht das dabei.

Bevor du anfängst

Kurzer Check, bevor es losgeht. Er dauert etwa eine Minute. Am Ende jeder Woche kommen dieselben Fragen noch einmal. So siehst du, ob sich etwas verändert hat. Eine Diagnose ist das nicht.

Wochencheck · Start

1. Wie sehr hat dich Grübeln in den letzten sieben Tagen im Alltag gestört? 0 = gar nicht · 10 = sehr stark · Antwort: ___
2. Wie oft hast du nach einer Grübelrunde deine geplante Tätigkeit wieder aufgenommen? 0 = nie · 10 = fast immer · keine passende Situation = frei lassen · Antwort: ___
3. Was hat dir in den letzten sieben Tagen beim Grübeln geholfen? Vor dem Start kann das etwas aus deinem Alltag sein, später ein Werkzeug. „Nichts“ und „noch unklar“ sind auch Antworten.

   _____

Jana würde bei Frage 3 schreiben: „Trash-TV. Aber nur kurz.“ Das Gespräch mit Krawczyk ist morgen um 9 Uhr.

WOCHE 1

Warum der Kopf nicht aufhört

Diese Woche geht es ums Verstehen. Du erfährst, warum sich Grübeln so vernünftig anfühlt, warum es nachts schwerer wird und warum Warum-Fragen so selten weiterhelfen. Jeder Tag beginnt mit einer Erklärung. Danach kommt eine kurze Szene und ein kleines Experiment.

Lösen musst du diese Woche nichts. Du lernst drei Dinge auseinanderzuhalten: den erhofften Nutzen einer Grübelrunde, eine Frage, die gerade nicht zu klären ist, und ein allgemeines Urteil über dich.

Die zwei Werkzeuge der Woche:

- ① **Schleifencheck:** eine kurze Prüffrage, ob eine Runde dir etwas gebracht hat.
- ② **Konkret beschreiben:** von „Warum ist das so?“ zu „Was ist genau passiert?“.

TAG 1

Dein Kopf hält Grübeln für Arbeit

Grübeln kann einen vernünftigen Auftrag haben. „Ich will vorbereitet sein." „Ich will verstehen, was schiefgelaufen ist." Oder: „Wenn ich nicht darüber nachdenke, übersehe ich etwas."

So getarnt sieht Grübeln aus wie Arbeit.

Die Psychologen Costas Papageorgiou und Adrian Wells haben solche Überzeugungen untersucht. Sie entwickelten einen Fragebogen dazu, wie nützlich Menschen ihr eigenes Grübeln finden.[12] Eine Metaanalyse fand später: Wer Grübeln für hilfreich hält, berichtet im Durchschnitt auch mehr Grübeln.[13]

Für Sorgen hat Wells dazu ein Modell entwickelt. Es beschreibt, wie der Glaube an den Nutzen dazu beitragen könnte, dass wir immer weiterdenken. Wenn ich glaube, dass mein Nachdenken mich schützt, habe ich einen guten Grund, nicht damit aufzuhören.[14] Ein Modell ist allerdings eine Erklärung, kein Beweis. Und ein Zusammenhang sagt noch nicht, was Ursache ist und was Folge.

Was du daraus mitnehmen kannst: Das gute Gefühl, gründlich zu sein, ist kein Beleg dafür, dass die Runde etwas bringt. Manchmal bringt sie etwas. Oft ist sie nur die vierte Fassung derselben Sorge.

Genau dafür gibt es den Schleifencheck. Er stellt eine einzige Frage: Hat mir die letzte Runde etwas gebracht?

MERKSATZ:
Dass sich eine Runde gründlich anfühlt, sagt noch nicht, ob sie dir weiterhilft.

So sieht das aus · Mittwoch, 8:47 Uhr · Erste Fassung

Jana sitzt seit 8:30 Uhr am Schreibtisch. Die ausgedruckten Unterlagen zum Angebot Stadtwerke Süd liegen vor ihr. Ihr Kaffee wird kalt. Zum zweiten Mal bindet sie sich die Haare neu zusammen.

Um 8:47 Uhr ploppt eine Mail auf.

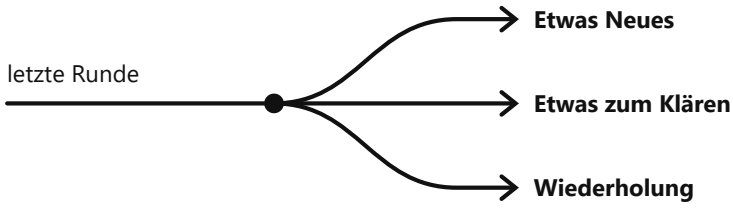
> **Von:** Krawczyk, Bernd **Betreff:** AW: (kein Betreff) Muss leider verschieben, bin heute in Hannover. Nächste Woche? Gruß BK

„Nächste Woche“, ohne Tag und ohne Uhrzeit. Jana schreibt „Klar, kein Problem!“ und löscht das Ausrufezeichen. Dann schreibt sie es wieder hin. Dann schickt sie „Klar, gerne. Viele Grüße, Jana Brehm“.

Seit gestern 16:52 Uhr hat sie gründlich gearbeitet. Drei Antwortentwürfe, das Teammeeting zweimal nachgespielt, die Bedeutung von „Gruß“ geklärt. Die Zahlen im Angebot hatte sie schon am Freitag geprüft. Was weiß sie jetzt mehr als gestern um 16:52 Uhr?

Dass Krawczyk in Hannover ist.

Probier's aus: ① Der Schleifencheck



Denk an eine Frage, über die du in den letzten Tagen öfter nachgedacht hast. Frag dich: **Was hat mir die letzte Runde gebracht?**

- **Etwas Neues.** Dir ist wirklich etwas eingefallen. Gut, schreib es auf.
- **Etwas zum Klären.** Du könntest etwas nachsehen, fragen oder entscheiden. Einen einfachen Schritt kannst du gleich tun oder einen passenden Zeitpunkt dafür wählen. Woche 3 hilft dir, wenn du noch nicht weißt, wie du anfangen sollst.
- **Wiederholung.** Der Gedanke ist bekannt. Er ist nur wieder da.

1 Minute: Ordne deine letzte Runde einmal ein. **Etwa 5 Minuten:** Beschreibe zusätzlich, was daran neu, klärbar oder wiederholt war. Bleib bei derselben Situation. Der Schleifencheck ist eine Orientierungshilfe, kein geprüfter Test. Wiederholung allein heißt noch nicht, dass dein Nachdenken unnütz war.

> Wenn die Antwort unklar bleibt, schreib „weiß nicht". Prüfe denselben Gedanken nicht immer wieder. Hör auf, wenn der Check dein Kreisen verstärkt.

Meine Frage: _____ · *Die letzte Runde brachte:* Neues · Klären · Wiederholung · weiß nicht

Mittwoch, 16:10 Uhr · Zweite Fassung

Um 16:10 Uhr ist Krawczyks Mail wieder in Janas Kopf. Zum vierten Mal. Diesmal fällt es ihr auf. *Was hat die letzte Runde gebracht?* Nichts Neues. Aber etwas zum Klären: Sie weiß nicht einmal, wann das Gespräch ist.

Sie schreibt: „Passt Ihnen Dienstag, 10 Uhr? Viele Grüße, Jana Brehm". Ohne Ausrufezeichen. Sie schickt die Mail ab, bevor sie es sich anders überlegt.

Um 16:31 Uhr kommt die Antwort: „Passt. BK".

Worum es geht, weiß Jana immer noch nicht. Der Gedanke kommt am Abend trotzdem wieder. Aber jetzt hat er einen Termin.