



EMP-HEALTH
Empowering Health Solutions

POWERED BY



WILLKOMMEN BEI:

Raus aus der Gedankenspirale

Wenn der Kopf nicht abschaltet

SCHÖN, DASS DU DABEI BIST!

SOLANGE WIR AUF ALLE WARTEN, SCHREIB IN DEN CHAT:

In welcher Stadt bist du gerade?



EMP-HEALTH
Empowering Health Solutions

POWERED BY



Wer bin ich?

Stressmanagement-Trainerin & Coach



Wilma Paula Vollerthun

aus dem Team von EMP Health

MEINE THEMEN

Stressmanagement

Nervensystemregulation

Mentale Belastung

Überforderung & Druck

Grenzen & Routinen



Ein Werkzeug, das du heute Abend nutzen kannst

Wenig Theorie. Viel Ausprobieren.

01

Verstehen

Warum dein Kopf nicht abschaltet – und was er eigentlich von dir will.

02

Werkzeug

Hinhören · Klären · Lenken:
drei Schritte, die du dir
wirklich merken kannst.

03

Ausprobieren

An deinem eigenen
Gedanken – nicht nur an
Beispielen.

DU BRAUCHST

 **CHAT** offen

 **ZETTEL** & Stift

 **60 SEK.** Lust aufs Ausprobieren



EIN KLEINES EXPERIMENT

Freitag

16:52

Du willst gerade den Laptop
zuklappen. Da ploppt das hier auf:

NEUE EINLADUNG

Gespräch

Montag · 9:00 – 10:00 Uhr

Von: Thomas (Teamleitung)

Beschreibung: –

Annehmen

Vielleicht

Ablehnen

 **CHAT** Dein allererster Gedanke dazu?

Ein Termin – und der Kopf läuft bis zum schlimmsten Fall

FR 17:10

Im Auto

„Hm.
Worum's da
wohl geht?“

FR 22:30

Auf dem Sofa

„Hab ich
irgendwas
falsch
gemacht?“

SA 11:30

Im Supermarkt

„Er war letzte
Woche schon
so komisch.“

SA 23:40

Im Bett

„Was, wenn
die Stellen
abbauen?“

SO 15:00

Bei Freunden

„Bei Sophies
Freundin war
das auch
so.“

SO 21:50

Am Schreibtisch

„Ich
aktualisier
mal meinen
Lebenslauf.“

Harmlos → schlimmster Fall.

Und niemand hat dir in der Zeit etwas Neues gesagt.



Montag, 9:00 Uhr.

**„Schön, dass du da bist! Ich wollte mit allen kurz die
Urlaubsplanung fürs nächste Jahr durchgehen – damit
jeder seine Wunschzeiten bekommt.“**

– Thomas, Teamleitung



Viel gedacht. Nichts passiert.

Die Bilanz eines ganzen Wochenendes:

0

NEUE
INFORMATIONEN

Niemand hat dir
etwas Neues
gesagt.

0

ENTSCHEIDUNGEN

Du hast nichts
entschieden.

0

HANDLUNGEN

Du hast nichts
getan, was etwas
ändert.

64 h

ANSPANNUNG

Von Freitag 16:52
bis Montag 9:00.

Dein Kopf hat das ganze Wochenende gearbeitet – **ohne ein einziges Ergebnis.**



Grübeln kostet Schlaf, Nerven und Lebenszeit

Die Rechnung für ein Wochenende Kopfkino:

WAS DAUERGRÜBELN WIRKLICH KOSTET

KOPFKINO GmbH • FILIALE: DEIN KOPF

Wochenende, 64 Stunden

Schlaf	-6 Std.
Stresshormon Cortisol	Dauerhoch
Puls, So 23 Uhr	96
Nacken	Beton
Kiefer	zusammengebissen
Magen	Knoten
Kaffee m. Freunden	nur körperlich da
Tatort	nix mitbekommen
Geduld	aufgebraucht
Gelöste Probleme	0,00
SUMME	1 Wochenende

Umtausch ausgeschlossen.

KÖRPER

Die Stressreaktion bleibt an – auch ohne echte Gefahr.
Puls, Muskeln, Verdauung, Schlaf.

KOPF

Konzentration und Gedächtnis leiden, die Zündschnur
wird kürzer.

BEZIEHUNGEN

Du bist bei deinen Liebsten – aber nicht wirklich da.

LEBENSZEIT

Stunden, die du nicht zurückbekommst – und nichts
davon bringt dich weiter.

Grübeln hält den Körper im Stressmodus, als wäre die Gefahr real (Brosschot et al., 2006).



01

Was da eigentlich passiert

Denken, Kreisen – und warum dein Kopf nicht lockerlässt.

TEIL 1 · VERSTEHEN

Denken soll uns sicher durchs Leben bringen

Was Denken ist – und wozu wir es haben:

01 · DER JOB

Dein Gehirn hat vor allem eine Aufgabe: dich am Leben und sicher zu halten.



02 · DAS PRINZIP

Dafür sagt es ständig voraus, was als Nächstes passiert – meist automatisch, ohne dass du es merkst.



03 · DENKEN

Reicht der Autopilot nicht, spielt es die Lage bewusst durch: Probehandeln im Kopf, bevor du es im echten Leben tust.

GEDANKEN SIND ...

die Vorschläge, die dabei rauskommen.

DAS ZIEL VON DENKEN

genug Klarheit für den nächsten Schritt.

Dein Kopf googelt ohne Internet

🔍 Will Thomas mich loswerden?

Keine Verbindung. Zeige gespeicherte Ergebnisse:

Das Feedbackgespräch von 2019

... damals hieß es auch erst „nur kurz“ ...

Was Sabines Kollegin passiert ist

... die wurde auch an einem Montag ...

Dein Gesicht im Meeting am Dienstag

rekonstruiert aus der Erinnerung · Genauigkeit unbekannt

Schlimmster Fall, Version 14

zuletzt bearbeitet: Sonntag, 23:12

Dein Kopf braucht eine Antwort.

Neue Infos gibt's aber erst am Montag.

Also durchsucht er das Archiv:

alte Erfahrungen, Geschichten von anderen, Befürchtungen.

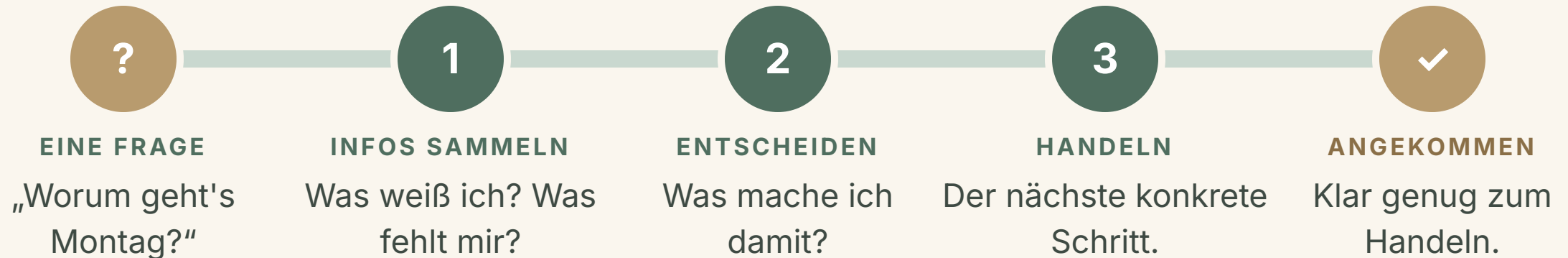
Und findet alles –

nur nichts Aktuelles.

TEIL 1 · VERSTEHEN

Gutes Denken endet mit einem nächsten Schritt

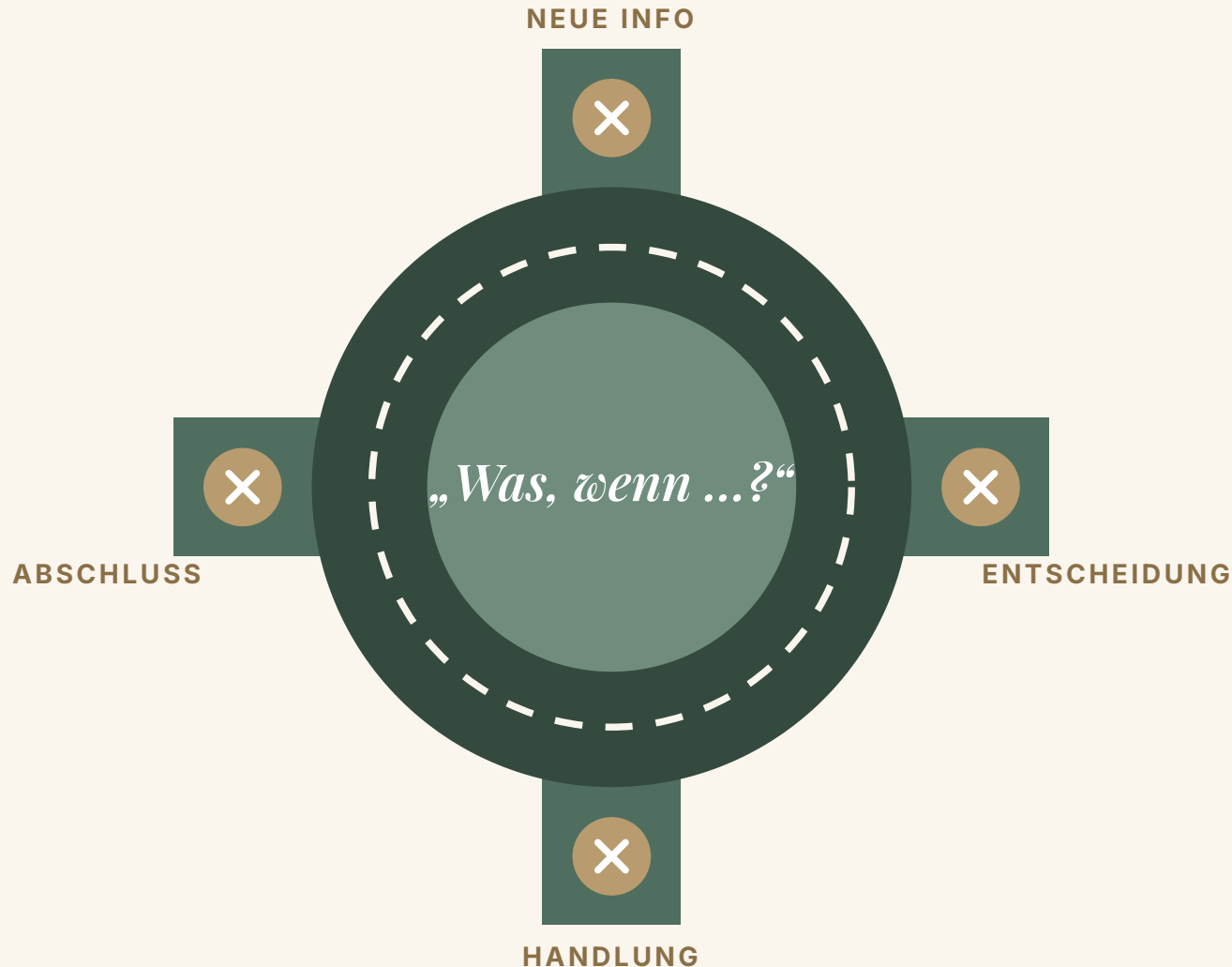
Angekommen heißt nicht: 100 % sicher. Sondern: klar genug für den nächsten Schritt.



Beispiel: „Was koche ich heute?“ → Kühlschrank auf → Pasta → kochen.
Danach denkst du nicht mehr übers Abendessen nach.

TEIL 1 · VERSTEHEN

Grübeln ist Denken ohne Ausfahrt



Runde 1: „Was, wenn ...?“

Runde 2: „Warum ich schon wieder ...?“

Runde 37: „Ich muss aufhören, daran zu denken!“

Kreisen fühlt sich an wie Denken – du bist ja ständig in Bewegung.

Aber du nimmst keine Ausfahrt – weil dein Kopf auf 100 % Sicherheit wartet.

Eine Gedankenspirale ist Denken ohne neues Ergebnis.

TEIL 1 · VERSTEHEN

Wegdrücken und Ablenken helfen nur kurz

MINI-EXPERIMENT · 20 SEK.

**Denk jetzt
NICHT an einen
rosa Elefanten
im Business-
Anzug.**



*„Wenn ein Gedanke
nervt, sag einfach:
Stopp.“*

– aus meiner Ausbildung

ODER: ABLENKEN

Scrollen

Snacken

Wein

Serie

**Hilft kurz. Erledigt
nichts.**

Dein Gedanke hat eine Botschaft. Kommt sie nicht an, kommt er wieder – lauter.



Aus einer Gedankenspirale kommst du nicht mit noch mehr Denken raus. Auch nicht mit „Stopp“-Denken.

**Sondern indem du hinhörst –
und dann handelst.**



EMP-HEALTH
Empowering Health Solutions

POWERED BY



02

Raus aus dem Kreisverkehr

Drei Schritte: Hinhören · Klären · Lenken

TEIL 2 · DAS WERKZEUG

Drei Schritte führen aus der Schleife

Funktioniert im Büro, unterwegs und nachts im Bett.

01

Hinhören

Ich höre hin: Was will mir
mein Kopf sagen – und
was brauche ich
eigentlich?

02

Klären

Kann ich heute etwas
dafür tun? Dann tun.
Wenn nicht: fühlen statt
weiterdenken.

03

Lenken

Ich lenke mich zu etwas,
das mir jetzt guttut.

Und wenn der Gedanke trotzdem wiederkommt? Dafür gibt's am Ende das Wartezimmer.

SCHRITT 1 VON 3 · HINHÖREN

Du kreist, wenn nichts Neues entsteht

1 · DIE WARNSCHILDER



KÖRPER

Fester Nacken
Flacher Atem
Wach liegen



KOPF

„Was, wenn ...?“
Dieselbe Frage, neu
formuliert



VERHALTEN

Nachricht 5× lesen
Sonntags Mails checken

2 · DER ERGEBNIS-CHECK



Neue Information?

Weiß ich jetzt
mehr als vorher?



Entscheidung?

Habe ich etwas
entschieden?



Handlung?

Habe ich etwas
getan oder
geplant?



Abschluss?

Konnte ich etwas
ablegen?

4× Nein?

Dann denkst du
nicht nach. Dann
drehst du
Runden.



SCHRITT 1 VON 3 · HINHÖREN

Jeder Gedankenkreis hat eine Botschaft

Grübeln entsteht, wenn etwas Wichtiges für dich offen ist. Dein Kopf meldet sich so lange, bis du hinhörst.

A SICHERHEIT

„Ich könnte etwas Wichtiges verlieren.“

B WERT

„Bin ich gut genug?“

C ZUGEHÖRIGKEIT

„Mag man mich noch? Gehöre ich dazu?“

D KONTROLLE

„Mir entgleitet etwas.“

E GERECHTIGKEIT

„Das war nicht okay.“

Martin & Tesser, 1996

CHAT Und bei Thomas? A bis E?

SCHRITT 1 VON 3 · HINHÖREN

Von „Warum?“ zu „Was brauche ich?“

Warum-Fragen halten dich im Kreis. Konkrete Was-Fragen führen raus.

STATT ...

„Warum schreibt sie nicht zurück?“



„Was brauche ich – Verbindung? Kann ich nachfragen?“

„Warum hat er mit mir Schluss gemacht?“



„Was brauche ich jetzt – Halt? Wer gibt ihn mir?“

„Warum wurde ich gekündigt?“



„Was brauche ich – Sicherheit? Was ist der nächste Schritt?“

„Warum passiert das immer mir?“



„Was würde mir heute guttun?“

Die Antwort auf „Warum?“ heilt selten.

Die Antwort auf „Was brauche ich?“ zeigt dir den nächsten Schritt.

Watkins, 2008



SCHRITT 1 VON 3 · HINHÖREN

Übung 1: Hör hin

Nimm etwas, das dein Kopf in den letzten Tagen mehrmals aufgemacht hat.

1

Meine Warum-Frage:

2

Die Botschaft dahinter:

☐ Sicherheit ☐ Wert ☐ Zugehörigkeit ☐ Kontrolle ☐ Gerechtigkeit

3

Was brauche ich eigentlich?

 **ZETTEL & Stift**

 **2 MIN.**

SCHRITT 2 VON 3 · KLÄREN

Eine Frage entscheidet: tun oder fühlen

Du weißt, was du brauchst. Jetzt die entscheidende Frage:

Kann ich heute etwas dafür TUN?



JA → TUN

Aufschreiben, was + wann

Nachfragen, entscheiden, vorbereiten – mit Uhrzeit.



NEIN → FÜHLEN

*„Das darf sich unsicher
anfühlen.“*

Aufhören zu kämpfen – und das Gefühl da sein lassen.

 **ZETTEL** Und bei dir? Notier: Tun oder Fühlen.

Aufschreiben entlastet den Kopf

DEIN ARBEITSSPEICHER

Im Kopf

Montag

Bericht

Einkauf

Mama

voll

Nach dem Aufschreiben

Einkauf

Mama

Platz frei

Wenig Platz im Kopf

Das Arbeitsgedächtnis hält nur wenig. Papier nimmt ihm Arbeit ab.

Risko & Gilbert, 2016

Ein Plan beruhigt

Mit konkretem Plan drängt sich Unerledigtes seltener auf.

Masicampo & Baumeister, 2011

Auch beim Einschlafen

5 Min. To-do-Liste vor dem Schlafen: schneller eingeschlafen.

Scullin et al., 2018

Wichtig: Mit der Hand, mit Uhrzeit – und dann zur notierten Zeit wirklich drauf schauen. Nur dann vertraut dein Kopf dem Zettel und lässt los.

Unter jeder Botschaft liegt ein Gefühl

BOTSCHAFT		GEFÜHL DARUNTER
Sicherheit	→	Angst
Wert	→	Scham, Unsicherheit
Zugehörigkeit	→	Traurigkeit
Kontrolle	→	Hilflosigkeit
Gerechtigkeit	→	Ärger, Kränkung

Grübeln schützt vor Fühlen

Sich in Worten Sorgen zu machen, dämpft kurzfristig die körperliche Angst. Darum hält der Kopf so daran fest – und das Gefühl bleibt liegen.

Borkovec et al., 2004

Benennen beruhigt

Wer ein Gefühl in Worte fasst („Ich habe Angst“), dämpft messbar die Alarmreaktion im Gehirn.

Lieberman et al., 2007

Die wenigsten von uns haben gelernt, Gefühle einfach da sein zu lassen. Darum denken wir lieber weiter.



EMP-HEALTH
Empowering Health Solutions

POWERED BY



SCHRITT 2 VON 3 · KLÄREN · NEIN → FÜHLEN

NEUE EINLADUNG · VON WILMA

Emotionen unter Belastung regulieren

Annehmen

SCHRITT 3 VON 3 · LENKEN

Gib deinem Kopf etwas Schönes zu tun

Runterfahren oder meditieren hilft hier oft nicht – gerade in ruhigen Momenten kommen die Gedanken zurück.

5

MINUTEN

Lieblingssong – laut

Hund oder Katze knuddeln

Jemanden anrufen, der dir guttut

Raus an die frische Luft

Comedy gucken

Was richtig Albern

Ein paar Minuten angenehme, fesselnde Ablenkung heben die Stimmung – Weitergrübeln senkt sie (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993).

 **CHAT** Was ist dein bester 5-Minuten-Gute-Laune-Trick?

WENN NICHTS DAVON HILFT

Kommt er wieder: sitzen bleiben, nicht einsteigen

„Und was, wenn Montag ...?“

„Eine Stunde! Das heißt was!“

„Denk doch noch mal drüber nach!“

47

AUFRUF

PRAXIS

DU

Du brauchst dieses Rezept – es ist wichtig für dich. Neben dir sitzt einer, der nicht aufhört zu reden. Rauswerfen kannst du ihn nicht.

**Aber du musst ihm nicht antworten.
Du bleibst sitzen.**

„Ah, du schon wieder. Ich hab dich gehört.“

Jedes Mal, wenn du nicht wieder einsteigst, wird es leichter – wie Muskeltraining.

SCREENSHOT ERLAUBT

Hinhören, klären, lenken – auf einen Blick

Kopf im Kreisverkehr? Dann:

01 Hinhören

*„Was will mir mein Kopf
sagen – was brauche ich?“*

Sicherheit

Wert

Zugehörigkeit

Kontrolle

Gerechtigkeit



02 Klären

*„Kann ich heute etwas
dafür tun?“*

JA → TUN

was + wann aufschreiben

NEIN → FÜHLEN

„Das darf da sein.“



03 Lenken

„Was tut mir jetzt gut?“

**Mein 5-Minuten-Gute-
Laune-Trick**

Song · Hund · Anruf ·
frische Luft · Comedy

KOMMT ER WIEDER? Wartezimmer: „Ah, du schon wieder. Ich hab dich gehört.“ – und sitzen bleiben.

Hält das Grübeln an, hol dir Unterstützung

✓ DIESE WERKZEUGE HELFEN BEI

alltäglichen Grübelschleifen

Sorgen vor Gesprächen, Terminen,
Entscheidungen

einem Kopf, der abends nicht abschaltet

HOL DIR UNTERSTÜTZUNG, WENN

das Grübeln dich über Wochen täglich viel
Zeit kostet

du über längere Zeit schlecht schläfst

Hoffnungslosigkeit oder starke
Selbstabwertung überwiegen

Arbeit und Alltag spürbar leiden

Hausarztpraxis

erste Anlaufstelle

116 117

Termin für eine
psychotherapeutische
Sprechstunde

0800 111 0 111

TelefonSeelsorge – rund um die
Uhr, kostenfrei



Danke fürs Mitmachen!

NEUE EINLADUNG

Emotionen unter Belastung regulieren

Donnerstag, 15.10. • 11:00 – 12:00 Uhr

Von: Wilma (EMP Health)

Beschreibung: Was übrig bleibt, wenn der Kopf leiser wird – und wie du Gefühle da sein lässt, statt sie wegzudenken.

Annehmen

Vielleicht

Ablehnen

🗨 ZUM ABSCHLUSS IN DEN CHAT

Was hast du heute zum ersten Mal gehört?

Zum Beispiel:

Wichtig × Unsicher = Klebrig

Dein Kopf googelt offline

Jeder Gedankenkreis hat eine Botschaft

Frag nicht Warum – frag: Was brauche ich?

Grübeln schützt vor Fühlen

Das Wartezimmer



EMP-HEALTH
Empowering Health Solutions

POWERED BY



BLEIB MIT UNS IN KONTAKT

Kontakt

✉ kontakt@emp-health.de