FLEXAPIE · ARBEITSHEFT

Wenn Gedanken kreisen

Ein Arbeitsheft zu Grübeln, Sorgen und Zwangsgedanken

Bevor es losgeht

Dieses Heft ist für alle, deren Gedanken sich oft im Kreis drehen: beim Grübeln über Vergangenes, bei Sorgen um das, was kommen könnte, oder bei unangenehmen Gedanken, die sich aufdrängen und kaum wieder gehen. Sie müssen es nicht am Stück ausfüllen und auch nicht vollständig. Nehmen Sie sich die Teile vor, die gerade zu Ihnen passen.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Manches wird Ihnen vielleicht leichtfallen, anderes ungewohnt vorkommen. Beides ist in Ordnung.

> Dieses Heft ist kein Test und ersetzt keine Diagnostik oder Behandlung. Gerade bei einer Zwangsstörung ist eine gezielte Verhaltenstherapie sehr hilfreich. Hinweise, wann Sie sich Unterstützung holen sollten, finden Sie am Ende.

Nastassja Volkov · Psychologische Psychotherapeutin
flexapie.de

TEIL 1 Worüber meine Gedanken kreisen

Grübeln und Sorgen sind zwei Seiten derselben Medaille. Beim Grübeln dreht man immer wieder Fragen hin und her, die meist mit „Warum“ beginnen: Warum habe ich das gesagt, warum passiert mir das immer wieder? Bei Sorgen geht der Blick nach vorn, und die Gedanken beginnen oft mit „Was, wenn …“. Beides fühlt sich an wie Nachdenken. Gleichzeitig führt es selten zu einer Lösung, sondern eher zu mehr Anspannung.

Zwangsgedanken sind etwas anderes. Sie tauchen plötzlich auf, passen oft gar nicht zu dem, was man selbst will oder denkt, und lösen Angst, Ekel oder Schuldgefühle aus. Die meisten Menschen kennen solche Gedanken, zum Beispiel den Gedanken, beim Autofahren plötzlich das Lenkrad herumzureißen, oder den Zweifel, ob der Herd wirklich aus ist. Schwierig wird es, wenn man versucht, sie unbedingt loszuwerden, ständig zu kontrollieren oder sich immer wieder rückzuversichern. Dann werden sie oft stärker statt schwächer.

1 Worüber kreisen meine Gedanken im Moment am häufigsten?

2 Wann und wo passiert das besonders oft, zum Beispiel abends im Bett, nach bestimmten Gesprächen oder wenn ich allein bin?

3 Was davon würde ich eher als Grübeln oder Sorgen beschreiben, und was eher als Gedanken, die sich aufdrängen und mir fremd vorkommen?

TEIL 2 Mein Muster beobachten

Oft merkt man erst beim Aufschreiben, wie ein Kreislauf abläuft. Notieren Sie an einigen Tagen, wenn Ihre Gedanken wieder zu kreisen beginnen, was passiert ist und was Sie danach getan haben. Mit „danach getan“ ist alles gemeint, was man macht, um sich besser zu fühlen: weitergrübeln, etwas noch einmal kontrollieren, jemanden um Rückversicherung bitten, im Internet suchen, sich ablenken oder bestimmte Situationen meiden.

Wann und wo?	Welcher Gedanke?	Anspannung (0–10)	Was habe ich danach getan?	Wie lange hat es gedauert?

4 Was bringt mir das, was ich danach tue, kurzfristig? Und wie geht es mir damit nach ein paar Stunden oder Tagen?

5 Was meide ich inzwischen, damit die Gedanken gar nicht erst kommen, und was würde ich gern wieder tun?

TEIL 3 Zwei kleine Experimente für diese Woche

Suchen Sie sich eines aus, oder probieren Sie beide. Ziel ist ein etwas anderer Umgang mit den Gedanken, loswerden müssen Sie sie dafür nicht.

Experiment A: „Ich habe den Gedanken, dass …“

Gedanken fühlen sich oft wie Tatsachen an. Ein kleiner sprachlicher Trick kann etwas Abstand schaffen: Setzen Sie vor den Gedanken den Satz „Ich habe gerade den Gedanken, dass …“. Aus „Ich habe bestimmt etwas falsch gemacht“ wird dann „Ich habe gerade den Gedanken, dass ich bestimmt etwas falsch gemacht habe“. Der Gedanke darf bleiben, Sie schauen ihn nur von etwas weiter weg an, so wie man von einer Brücke aus den Verkehr beobachtet, ohne einzusteigen.

Mein häufigster Gedanke: _____

Ich habe gerade den Gedanken, dass _____

Mein Rückblick

Wie hat sich der Gedanke angefühlt, als ich ihn so formuliert habe? Was war anders?

_____

_____

_____

Experiment B: Eine feste Grübelzeit

Diese Übung eignet sich vor allem für Grübeln und Sorgen. Legen Sie für jeden Tag eine feste Grübelzeit von 15 Minuten fest, am besten nicht direkt vor dem Schlafengehen. Wenn die Gedanken zu einer anderen Zeit kommen, notieren Sie sie kurz auf einem Zettel und verschieben sie auf die Grübelzeit. In dieser Zeit dürfen Sie dann bewusst nachdenken. Viele merken dabei, dass manche Sorgen später schon weniger dringend wirken.

Meine Grübelzeit: _____

Mein Ort dafür: _____

Mein Rückblick

Konnte ich Gedanken verschieben? Wie wichtig waren sie mir in der Grübelzeit noch?

TEIL 4 Freundlich mit mir

Viele schämen sich für ihre Gedanken, gerade wenn sie sich aufdrängen und so gar nicht zu einem passen. Dabei sagen solche Gedanken wenig darüber aus, wer man ist. Oft quälen sie gerade deshalb so sehr, weil sie den eigenen Werten widersprechen.

6 Angenommen, eine gute Freundin erzählt mir, dass ihr ständig solche Gedanken durch den Kopf gehen und sie sich dafür schämt. Was würde ich ihr sagen?

7 Was davon kann ich mir selbst sagen?

NOTIZEN Platz für eigene Gedanken

Wann Sie sich Unterstützung holen sollten

Kreisende Gedanken kennt fast jede:r. Gleichzeitig ist es sinnvoll, sich Hilfe zu holen, wenn Grübeln, Zwangsgedanken oder Kontrollieren täglich viel Zeit kosten, wenn Sie Situationen meiden, die Ihnen eigentlich wichtig sind, oder wenn Sie über mehr als zwei Wochen niedergeschlagen sind und schlecht schlafen.

Bei einer Zwangsstörung gilt eine kognitive Verhaltenstherapie mit Exposition als Behandlung der ersten Wahl. Dabei lernt man in kleinen Schritten und mit therapeutischer Begleitung, Zwangsgedanken auszuhalten, ohne die gewohnten Rituale auszuführen. Das sollte man nicht allein ausprobieren. Ansprechpartner:innen sind Ihre Hausärztin oder eine Psychotherapeutin.

Wenn Sie Gedanken haben, sich etwas anzutun, holen Sie sich bitte sofort Hilfe: Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr) oder im Notfall die 112.

Und jetzt?

Kreisende Gedanken lassen sich gut verstehen, und es gibt wirksame Wege, anders mit ihnen umzugehen. In einer Verhaltenstherapie schauen wir gemeinsam, welches Muster bei Ihnen dahintersteckt, und üben Schritt für Schritt einen neuen Umgang damit, im eigenen Tempo.

Psychotherapie online und in Köln-Nippes

Ich biete Verhaltenstherapie für Erwachsene an, online per Video und in meiner Praxis in Köln-Nippes, auf Deutsch, Englisch, Spanisch und Russisch. Mehr über Grübeln und Zwangsstörungen lesen Sie auch in meinem Blog.

flexapie.de/psychotherapie

© 2026 Nastassja Volkov, Psychologische Psychotherapeutin · Flexapie · flexapie.de
Dieses Arbeitsheft darf für den persönlichen Gebrauch ausgedruckt und weitergegeben werden.