



# Grübeln

## Risiken erkennen

## Gesundheit schützen

---

### Grübeln – Ein unendliches Gedankenkreisen, das krank macht

Unendlich vielfältig können negative und schmerzliche Gedanken durch unseren Kopf schwirren, uns in ihren Bann ziehen und kein Ende finden – was zu vielfältigen vegetativen Dysfunktionen führen kann:

Nervosität, Müdigkeit, Verspannungen, Depressionen, Ängste, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, Alpträume, Magenbeschwerden und Verdauungsstörungen, vermehrtes Hungergefühl oder Appetitlosigkeit, Bluthochdruck, Schweißausbrüche, Hände zittern und Schwindelgefühle, Harnblasenstörungen, Gelenkschmerzen, Atembeschwerden

Dann fühlen wir uns „krank“, schwach, antriebslos und von Ängsten gepeinigt – und ein Teufelskreis schließt sich. Ein Teufelskreislauf, der sich über einen sehr langen Zeitraum unseres Lebens ziehen kann, ohne wieder völlig auf die Füße zu kommen.

### Ein herabgestimmtes Gemüt

Jeder kennt solche Mitmenschen und auch selbst die Last, wenn man sich müde, matt, antriebslos und damit leistungsschwach fühlt, mit Schuldgefühlen kämpft (mit oder ohne Grund), über sich, sein Umfeld, die Vergangenheit, die Gegenwart und Zukunft grübelt und unfähig ist zu genießen, dafür aber oft ärgerlich, reizbar oder gar aggressiv. Dabei kommen diese Menschen mit ihrem Leben eigentlich ganz gut zurecht, auch wenn sie sich ständig unzulänglich fühlen und deshalb mit Minderwertigkeitsgefühlen kämpfen. Sie zeigen eine bestimmte Empfindlichkeit gegenüber den Sorgen, Enttäuschungen und Bürden des Lebens. Alles belastet sie, ihr ganzes Leben ist durch ihr Leiden beeinflusst, sie fühlen sich schwach, ohne Energie und haben ein großes Bedürfnis zu schlafen, schlafen aber erst sehr spät ein, morgens fühlen sie sich nicht erfrischt sondern müde und erst während des Tages erreichen sie einen angemessenen Zustand.

### In Co-Abhängigkeit zur Rollenzuschreibung

Das krankhafte Grübeln und „sich ständig sorgen müssen“ ist gekennzeichnet durch starre und extreme Rollenzuschreibungen, die man sich selbst gibt – oder auch von seinem sozialen Umfeld bekommen hat, wie „Dicke“, „Glücke“, „Idiot“, „Angsthase“, „ewiger Verlierer“, „Psychopath“, „Wirbelwind“, „kalt wie Hundeschnauze“, „ein ganz Harter“ und vieles mehr. Sie entwickeln sich langsam, unmerklich und sind Voraussetzung, um in einer länger anhaltenden, belastenden und schmerzlichen Lebenssituation bestehen zu können.

Die Übernahme einer bestimmten Rolle ist ein Abwehrmechanismus gegen den emotionalen Schmerz. Doch gleichzeitig wird das „Chaos“ verinnerlicht und als Eigenes unangemessen gelebt und erlitten.

*Konkret heißt das:* Der Mensch, der ein solches automatisiertes Negativ-Denkschema von sich selber verinnerlicht hat, muss ja eine negative Selbstsicht besitzen, die ihn dazu veranlasst, Ursachen für Misserfolge grundsätzlich bei sich selber zu suchen und Erfolge auf äußere Faktoren zurückzuführen. Wer so denkt, hält sich natürlich bedeckt und versucht potentielle negative Erlebnisse zu vermeiden. Das untergräbt allerdings dann die im Alltagsleben geforderte Aktivität und wirkt im Laufe der Zeit depressions- und angstfördernd. Treten seelische Belastungen, Stress und Hektik auf, greift der gesunde Körper zunächst auf seine Leistungsreserven zurück. Wenn diese verbraucht sind, können leichtere oder schwer fassbare Unregelmäßigkeiten im unwillkürlichen Nervensystem auftreten, die funktionelle Beschwerden der Organe auslösen, aber ohne objektivierbaren organischen Befund – eine vegetative Dystonie, eine Störung des vegetativen Nervensystems, bahnt sich den Weg durch unseren Körper.

### Dem Grübeln die Macht über uns nehmen!

Nicht jedes Auftreten von einem herabgestuften Gemüt und endlosem Grübeln ist behandlungsbedürftig (sowie zum Beispiel auch nicht jede depressive Verstimmung als klinisch relevante Depression anzusehen ist). Wird die seelische Belastung des Grübelns allerdings so groß, dass psychosomatische Beschwerden, körperliche Erkrankungen oder psychische Störungen auftreten und somit eine eindeutig subjektive Beeinträchtigung vorliegt, ist es als behandlungsbedürftig zu diagnostizieren. Die systemische Beratung ist eine besonders wirksame Methode, die meist mit wenigen Kontakten auskommt. Oft reichen bei sogenannten „schweren“ oder „chronifizierten Krisen“ kleine Impulse aus, um das Grübeln zu erlösen, das die Störung aufrechterhalten hat.

### Online-Beratung via Telefon & Skype

Eine gute Möglichkeit, mit wenig Zeit und finanziellen Aufwand, professionelle Hilfe zu bekommen. Termin nach Vereinbarung | Grundgebühr 120 € inkl. 1 Stunde Beratung, jede weitere Minute 2 €

### Persönliches Einzeltraining & Intensiv-Gesundheitstraining

*Persönliches Einzeltraining* für allgemeine Lebensnöte, wie Blockaden, berufliche wie finanzielle Misserfolge, einengende Verhaltens- und Lebensmuster und vieles mehr: 550 € ca. 3 Stunden.

*Intensiv-Gesundheitstraining* für chronische Erkrankungen, wie Allergien, Lebensmittel-Intoleranz, Migräne, ADHS, Panik, MS, Tumor, Angststörungen, und vieles mehr: 650 € ca. 4 Stunden

Termine und Informationen unter [www.simplepower.de](http://www.simplepower.de) oder rufen Sie mich an!