



Articles

People

Learning

Jobs

Games



Neurowissenschaftler: Grübelei lässt sich mit einem Trick abstellen. (Foto: Pexels: Karolina Grabowski)

# Tipp von Neurowissenschaftlern: So stoppst du die Grübelei

...



Dr. Kai Kaufmann

+ Follow

kai-kaufmann-training.com / Training, Coaching, Expert on Resilience, Stressmanagement, New Work, Medical Writing

Published Aug 26, 2024

Zermürbende Gedanken und kreatives Tagträumen liegen eng zusammen – im wahrsten Sinne des Wortes. Denn bei beiden Prozessen ist dieselbe Gehirnregion aktiv, das „Default Mode Network“ (DMN), auch Ruhemodusnetzwerk genannt. Doch während das eine wünschenswert ist, ist das andere ein Fluch.

Beim Tagträumen werden unter anderem neue neuronale Verbindungen geknüpft, dabei können uns super Ideen in den Kopf kommen. Jeder kennt solche Momente. Du steigst unter die Dusche und, zack, dir fällt ein, wie du ein Problem lösen kannst.

Oder du stehst vom Stuhl vor dem Rechner auf, gehst in die Küche, um dir einen Kaffee zu machen, und ein zündender Gedanke kommt. Oder dir fällt beim Blick in den Himmel der Name einer Kollegin ein, auf den du vorher partout nicht kommen konntest. Die **DMN-Aktivität** steht also einerseits für **Einfallsreichtum und Kreativität**. Sie steht aber leider auch für **das Grübeln**, bei dem wir uns um immer dieselben **negativen Gedanken** drehen, ohne wirklich weiterzukommen. Denn auch hier ist **dasselbe Netzwerk aktiv**. Es ist sozusagen die Schattenseite des Ruhemodusnetzwerkes.

### Wie ein „Aus-Schalter“ funktioniert

Wie wir aus dieser nervtötenden Grübelei herauskommen? Neuropsychologen konnten zeigen, dass die Hirnaktivität des DMN gedämpft wird, wenn wir uns einer **Aufgabe zuwenden**. Denn der „**Aus-Schalter**“ für die Aktivität dieser Gehirnregion ist **bewusstes Fokussieren**. Die Betonung liegt hier auf „bewusst“, denn die DMN-Aktivität steuert genau das Gegenteil: unfokussiertes Denken.

### Zehn Minuten für den Ausstieg aus dem Gedankenkarussell

Wenn du also das nächste Mal spürst, wie das Gedankenkarussell sich zu drehen beginnt, kannst du selbst entscheiden, es anzuhalten und auszusteigen. Nimm dir dann einfach **zehn Minuten Zeit, schnappe dir ein Blatt Papier oder gehe in die Notizfunktion deines Smartphones, um aufzuschreiben, worüber du gerade grübelst**. So machst du es dem Ruhemodusnetzwerk schwer, das Gedankenkarussell am Laufen zu halten.

## Recommended by LinkedIn

### Der geheime Schlüssel zu einem scharfen Gedächtnis im...

Hermann Krottenmaier · 4 months ago

## Die besten Strategien bei Aufschieberitis

Nicole Mara Beissler · 1 year ago

### Für mehr Impulse zu Stressmanagement u. Resilienz:

👉 Nur noch wenige freie Plätze! Melde dich jetzt an für mein **2-tägiges Training für mehr seelische Stärke vom 14.10.2024 - 15.10.2024 im Beach Motel an der Nordsee** – für Mitarbeiter, Führungskräfte u. Privatpersonen. Inklusive Zeit für Yoga und Meditation. Meist übernimmt das Unternehmen die Kosten. Für Infos sendet mir gern eine PM oder eMail an [drkaikaufmann@icloud.com](mailto:drkaikaufmann@icloud.com)

👉 besuche meine **Homepage** für Infos zu meinen Trainings in Präsenz oder Online: <https://kai-kaufmann-training.com>

👉 folge mir hier auf LinkedIn

👉 abonniere **meinen LinkedIn Newsletter**, den du in meinem Profil unter "Fokus" findest

#Grübelei #Gesundheit #mentaltraining #Resilienz #Widerstandskraft  
#Krisenbewältigung #Mentalstärke #Stressbewältigung #EmotionaleStabilität  
#GesundheitMindset #Resilienztraining



Like



Comment



Share



1

To view or add a comment, [sign in](#)

## More articles by this author

**KI und Polykrise: 4 Strategien gegen die...**  
Oct 22, 2024

**KI und Polykrise: 4 Strategien gegen die...**  
Oct 22, 2024

**Selbstfürsorge auf 3 Ebenen: So wird's...**  
Oct 1, 2024

[See all](#)

## Others also viewed



**Das Hirn gewinnt immer! Da können Sie sich auf den Kopf stellen.**

Jörg Kremer · 6y



**WIE GESCHIEHT VERÄNDERUNG?**

Bettina Pruemmer · 7y



**Lampenfieber: Hormonchaos im Rampenlicht! Und was man dagegen tun kann.**

Jens Klocke · 10mo



**Beweg Dich, als wärst Du 5**

Dorothea Dühr · 2y



**Selbstregulation als Metakompetenz der Führungskraft**

Valentina Levant · 7y



**Mentale „Unordnung“ – ein Zeitgeist-Phänomen?**

Kathrin Bode · 1y

[Show more ▾](#)

## Explore topics

Sales

Marketing

IT Services

[Business Administration](#)[HR Management](#)[Engineering](#)[Soft Skills](#)[See All](#)

© 2024

[About](#)[Accessibility](#)[User Agreement](#)[Privacy Policy](#)[Cookie Policy](#)[Copyright Policy](#)[Brand Policy](#)[Guest Controls](#)[Community Guidelines](#)[Language](#)