



Articles



People



Learning



Jobs



Games



Pexels: tima miroshnichenko

Beim Grübeln sucht unser Gehirn gar keine Lösung: Es „übt“ das Problem durch Wiederholung. (Foto: Pexels / tima miroshnichenko)

Grübeleien, Teil 2: Welche vier Tipps Neuropsychologen dagegen geben

...

**Dr. Kai Kaufmann**[+ Follow](#)

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

Published Dec 7, 2024

Was hilft gegen das ständige Grübeln, das viele von uns kennen? Forscher der Universität Stanford gingen dieser Frage vor folgendem Hintergrund nach: Die immer weiter wachsende Urbanisierung unseres Lebensraumes wird mit den steigenden Zahlen mentaler Erkrankungen verbunden. Mit anderen Worten: Das immer schneller getaktete Leben und Arbeiten in unseren Städten scheint uns Menschen psychisch nicht besonders gutzutun.

In ihrer Studie konnten die Stanford-Forscher zeigen, dass Naturerlebnisse die ungesunde Grübeleien voller Sorgen und Ängste verringern. Und zwar nicht nur entsprechend der Selbsteinschätzung der Studienteilnehmer.

Gehirn: Was bei Spaziergängen in der Natur passiert

In den Gehirnen der Studienteilnehmer wurde tatsächlich eine geringere Aktivität der Regionen gesehen, die mit mentalen Erkrankungen in Verbindung stehen, wenn sie 90 Minuten in der Natur spazieren gegangen waren. Fanden diese Spaziergänge hingegen im städtischen Raum statt, berichteten die Studienteilnehmer nicht, dass sie weniger grübelten und auch die entsprechenden positiven Effekte auf die Hirnregion blieben aus.

Also: Raus und für 90 Minuten in die Natur, wenn dein Gehirn in Endlos-Schleifen Energie verbrät!

Weshalb „grübelt“ unser Gehirn?

In meinen Trainings für Mitarbeiter und Führungskräfte werde ich oft gefragt: Warum grübeln wir überhaupt? Was passiert da in unserem Kopf?

Neurowissenschaftler erklären das endlose Grübeln unter anderem damit, dass unser Gehirn gar nicht nach einer Lösung für das Problem sucht, über das wir da unentwegt nachdenken. Stattdessen „übt“ es mit den negativen Gedanken quasi das Problem. Es wiederholt all die Dinge, die wir befürchten, um sich auf die drohende Gefahr vorzubereiten. Zu einer Lösung führt das Grübeln deshalb nicht.

Welche weiteren Tipps haben die Neuropsychologen?

👍 **TRAININGSTERMIN FÜR 2025: Melde dich jetzt an für mein 2-tägiges Training für Stressmanagement und mehr seelische Stärke vom 31.03.2025 - 01.04.2025 im Beach Motel an der Nordsee – für Mitarbeiter, Führungskräfte u. Privatpersonen. Meist übernimmt das Unternehmen die Kosten. Für Infos sendet mir gern eine PM oder eMail an drkaikaufmann@icloud.com**

Was Wissenschaftler neben den oben genannten 90-minütigen Spaziergängen noch raten, wenn wir wieder ins Grübeln geraten?

- Es kann zum Beispiel helfen, die eigenen Gedanken aufzuschreiben. Das klingt banal, ist aber eine in der Psychologie etablierte Methode, um aus diesem Kreislauf herauszukommen.
- Zu einer der wirksamsten wissenschaftlich erforschten Techniken gegen das Grübeln zählt – ganz banal – Ablenkung: zum Beispiel Musik hören und sich dabei bewusst auf den Songtext konzentrieren oder zu einem Begriff assoziieren, der persönlich positiv besetzt ist. Ebenso kann ein Telefonat mit einem Freund oder einer Freundin das Grübeln zumindest zeitweise verringern.
- Und eine naheliegende, aber dennoch überraschende Technik gegen das Grübeln: Statt sich zu fragen, was alles schief laufen kann, solle man sich fragen: Wie wäre es denn, wenn es gut läuft?

Mehr zu Stressmanagement und Resilienz:

👉 folge mir hier auf LinkedIn

👉 besuche meine Homepage für Infos zu meinen Trainings in Präsenz oder Online sowie Vorträgen: <https://lnkd.in/dkbn5A3J>

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

#Resilienz #Entschleunigung #Achtsamkeit #ResilienzfaktorSport #Grounding #Widerstandskraft #Mentalstärke #Stressbewältigung #EmotionaleStabilität #GesundheitMindset #Resilienztraining

Gesundes Arbeiten und Führen

81 followers

+ Subscribe



Like



Comment



Share